Gourmand n°486

Gourmand

DE L'ENTRÉE AU DESSERT

Nos recettes de Noël

faciles & bluffantes

MENU DU MOIS

Le roquefort corse nos plats

PETIT DÉJ

Réussir (à tous les coups) sa brioche

Coquilles Saint-Jacques fondantes, émulsion au champagne

Mendiants, sablés... 10 GOURMANDISES à offrir (ou à dévorer !)

TERROIR MALIN

À la découverte du crémant-d'alsace

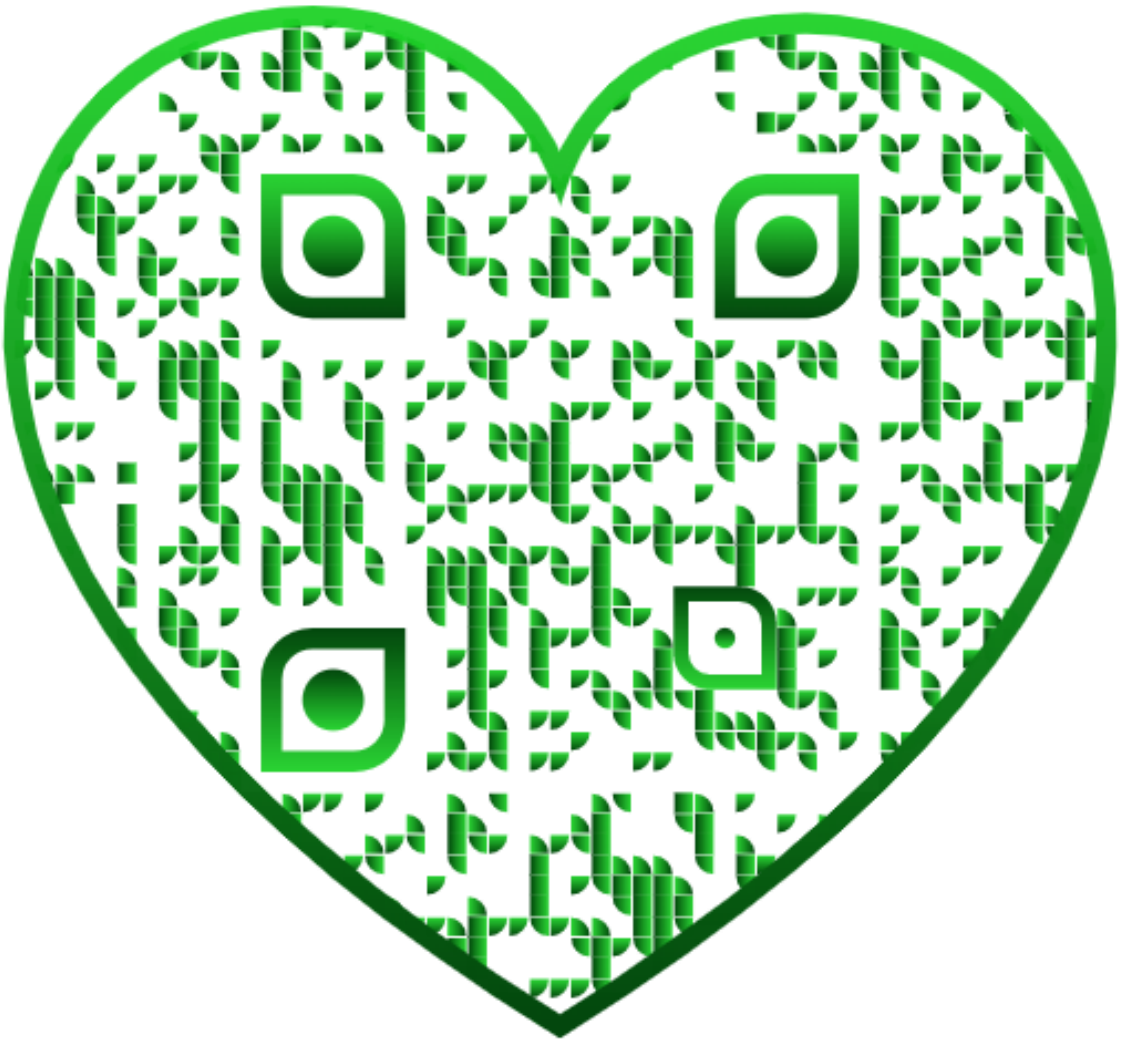
Du 15/11/22 au 12/12/22 • n° 486 • 4,99 €

3 264420 110085

BELGIQUE 5,18 € - LUXEMBOURG 5,03 €

Nos recettes de Noël faciles et bluffantes

Décembre 2022



LE Liégeois QUI ENVOIE Valser LES AUTRES LIÉGEOIS

DÉCOUVREZ LA STAR DES LIÉGEOIS AU CHOCOLAT

AU LAIT D'AMANDE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. MANGER-BOUGER.FR

édito

La magie des fêtes

On a un peu le sentiment– doux euphémisme – d'enchaîner les crises, ces derniers temps, voire ces deux dernières années… Que ce soit au moment de mettre de l'essence dans sa voiture, quand on jette un œil apeuré à sa facture d'électricité ou qu'on arpente les rayons du supermarché, on fait grise mine.
Mais c'est sans compter sur l'optimisme (contagieux, on l'espère !) de votre fidèle Gourmand. Si nous n'avons pas le pouvoir d'atténuer toutes les nouvelles anxiogènes, nous avons celui de vous changer les idées en cuisine, que ce soit avec des plats de tous les jours ou d'autres plus élaborés, comme la traditionnelle volaille qu'on aime servir à Noël.
On ne fait pas partie des sceptiques des fêtes, et c'est tant mieux ! Plus qu'une course à la consommation, c'est l'occasion de faire une pause au milieu de la tempête, d'arrêter la pendule, le temps d'un repas, entouré de ses proches, et de savourer de bonnes choses qui font du bien.
Allez, nous vous invitons à notre table !

Bonne lecture,

Morgane Leclercq

Rédactrice en chef

PHOTO DE COUVERTURE : MARIELLE_SUCRÉ SALÉ - ÉLÉMENTS GRAPHIQUES : GETTYIMAGES.

ALEKSANDR_ADOBE STOCK

Gourmand

N° 486 gourmand.viepratique.fr

LA TEAM EN CUISINE :
Filet de merlu à l'unilatérale, purée de panais et fenouil rôti P.6

UN MONDE QUI BOUGE
Foie gras : du rififi à Noël P.18

LE DOSSIER DE COUVERTURE
Recettes de Noël P.21

DE LA VIGNE AU VERRE
Les bonnes bulles d'Alsace P.38

P.29 Ballottines de poulet farcies, purée de céleri

P.16 Nicolas Guercio

LES ACTUS TENDANCE
On like… P.10

LE MEILLEUR DE MON PLACARD
Le confit d'oignon P.14

C'EST LUI LE CHEF
Nicolas Guercio P.16

NOS RECETTES DU MOIS
Un mois avec le plein d'idées recettes P.43

COMME AVANT
Le pain d'épices P.62

BON ET SAIN
Les actus nutrition P.65
Mignardises festives, on craque ou pas ? P.66
La minute nutrition P.70

LA TOUCHE SUCRÉE
10 mignardises à offrir P.71

BIEN CHEZ MOI
Les moules qui simplifient les préparations P.84
Lalique P.86
Le livre du mois P.88

P. 77
Cannes choco-cannelle

P. 84
Moule à bûche Flexipan

SECRETS DE GOURMAND
Une brioche maison réussie ? Mission acceptée ! **P. 90**

EN COULISSES AVEC...
Thibault Geoffray **P. 94**

(P. 20 & 88)

ABONNEZ-VOUS !
Rendez-vous en p. 20 et 88 ou sur
Gourmandabo.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Facebook.com/gourmandmag
Twitter.com/gourmand_mag
Pinterest.com/gourmandmag
Instagram.com/gourmandmagazine

OU PAR COURRIER :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

LES PORTRAITS DE LA RÉDAC

Morgane, 33 ans

À la maison : *des jumeaux de 8 ans, trois chats, un chien d'1 an et demi !*
Tes atouts en cuisine : *improviser avec les produits que j'achète tous les samedis matin au marché.*
Les lubies du moment : *agrémenter des bases neutres de pâte à crêpes, pancakes ou wraps avec des herbes, épices ou légumes verts mixés comme des épinards. C'est à la fois original et savoureux !*

Olivier, 36 ans

À la maison : *ma fille de 6 ans.*
Tes atouts en cuisine : *je suis créatif, je suis rarement à la lettre une recette.*
Les lubies du moment : *c'est moi qui reçois pour les fêtes ! Cette année, je vais tenter un saumon gravlax avec une sauce à l'aneth et une terrine de foie gras mi-cuit à l'armagnac et piment d'Espelette. Je vais m'y prendre tôt !*

Émilie, 25 ans

À la maison : *mes livres de cuisine, mes photos Polaroid... et voilà !*
Tes atouts en cuisine : *la patience, notamment quand je réalise une brioche.*
Les lubies du moment : *une écrasée de pomme de terre à l'huile d'olive que j'agrémente d'ail et de ciboulette, pour avoir du soleil dans l'assiette ! J'y ajoute de l'huile de truffe pour en faire un parfait accompagnement de fêtes !*

POISSON EN HABITS DE FÊTES

Pour changer de la traditionnelle volaille, nous avons choisi du filet de merlu, un poisson économique, à la chair blanche et délicate. Il est accompagné d'une onctueuse purée de panais et de fenouil rôti au chorizo et aux noisettes. De belles associations de saveurs qui vont en régaler plus d'un !

THOMAS DURIO

FILET DE MERLU À L'UNILATÉRALE, PURÉE DE PANAIS ET FENOUIL RÔTI

Pour 4 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 55 min

• 2 filets de merlu • ½ chorizo • 1 fenouil • 1 citron (jus) • 2 échalotes • Quelques brins d'aneth • 40 g de beurre • 50 g de noisettes • Noix de muscade • Paprika fumé • Huile d'olive
Pour la purée : • 3 panais • 2 pommes de terre • 15 cl de lait • 50 g de beurre froid • Sel et poivre

1. Épluchez les panais et les pommes de terre, essuyez-les et faites-les cuire pendant 40 minutes dans une casserole d'eau froide salée. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Effeuillez le fenouil, lavez-le puis coupez la base et les tiges à ras du bulbe. Coupez celui-ci en fines tranches à la mandoline. Répartissez-les dans un plat allant au four, badigeonnez d'huile d'olive, ajoutez un peu de paprika fumé et mélangez bien pour enrober les tranches. Enfournez pour 15 à 20 minutes.
3. Pelez le chorizo et coupez-le en brunoise. Concassez les noisettes et faites-les revenir avec le chorizo dans une poêle à sec pendant 2 minutes. Réservez.
4. Égouttez les pommes de terre et les panais, mettez-les dans un saladier. Faites tiédir le lait au micro-ondes. Écrasez les pommes de terre et les panais, ajoutez le beurre froid coupé en dés, puis le lait tiède, remuez jusqu'à ce que la purée soit lisse et onctueuse. Salez et poivrez.
5. Ôtez les arêtes des filets de merlu. Faites-les cuire côté peau dans une poêle *(ou à la plancha)* avec la moitié du beurre, à feu moyen, pendant 4 à 5 minutes *(selon l'épaisseur du poisson)*. Stoppez le feu, puis tournez le poisson côté chair et laissez-le dans la poêle 1 minute. Débarrassez et réservez au chaud dans une assiette.
6. Épluchez les échalotes et émincez-les. Faites-les revenir dans la poêle qui a servi à la cuisson du poisson avec le reste du beurre, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
7. Déglacez avec le jus d'1 citron *(réservez-en un peu pour la finition)* et ajoutez le fenouil. Remuez, puis laissez sur le feu pendant quelques minutes.
8. Dressez dans quatre assiettes les filets de merlu coupés en deux. Déposez la purée et saupoudrez d'un peu de noix de muscade. Surmontez le poisson et la purée du mélange de chorizo et noisettes. Finissez par quelques brins d'aneth et 1 filet de jus de citron. Dégustez sans attendre.

THOMAS DURIO

Roucoulons Boisé

ON L'AIME POUR

- **Son bon goût boisé** apporté par sa sangle d'épicéa française
- **Sa texture crémeuse** obtenue par un affinage minutieux

IDÉE RECETTE

pour 2 personnes

30 min. 200°C ou 2 min. 800W

OFFRE DÉCOUVERTE

sur novembre et décembre 2022

0,80€ de réduction à télécharger sur

Le CLUB fromagerie Milleret

fromagerie Milleret

Familiale depuis 1921

- Créée par Henri Milleret en 1921
- 1 seul site dans le village de Charcenne en Franche-Comté
- 100% Familiale et indépendante
- 192 personnes participent à son développement

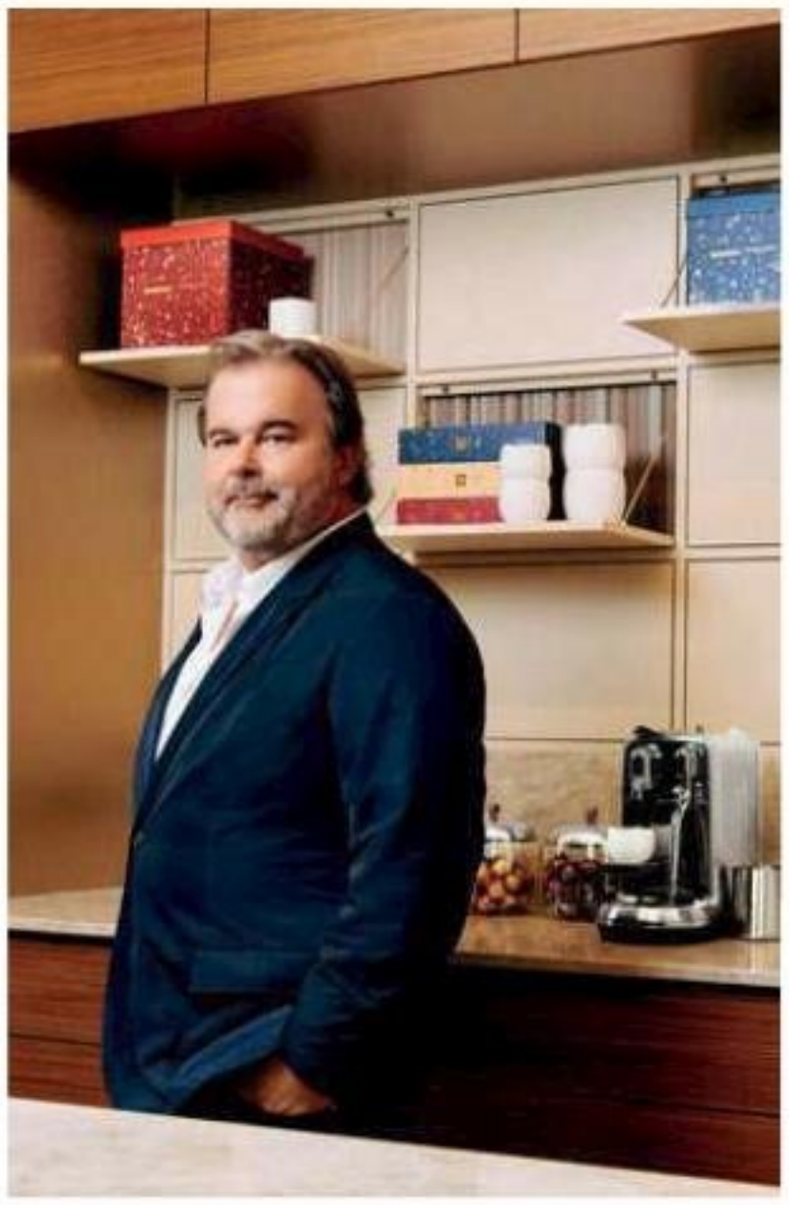
POUR UN MONDE PME+ ENGAGÉ

LE LABEL DES ENTREPRISES ENGAGÉES POUR L'HUMAIN, L'EMPLOI ET L'ENVIRONNEMENT
Contrôlé par un organisme indépendant

Fromagerie Milleret - RCS Vesoul 426 250 023 - Photos ©M. Soehnlen

ON LIKE...

Le réveillon approche à grands pas et l'excitation se fait ressentir ! Bulles, chocolats, bûches... Découvrez notre sélection ultra gourmande et festive pour finir l'année en beauté. Par Margot Dobrska et Émilie Jamgotchian



Un café festif

En cette fin d'année, Nespresso s'est associé à Pierre Hermé pour marquer les esprits et les papilles. De cette collaboration sont nés des biscuits, des chocolats et de nouvelles saveurs de café, élaborés avec les ingrédients fétiches du chef : la noisette du Piémont et la framboise.
Collection Nespresso x Pierre Hermé, à partir de 9 € la boîte de chocolats, disponible dans le réseau Nespresso et à La Grande Épicerie de Paris.

LA PROVENCE EN BOÎTE

On est fan de ce coffret Le Roy René qui regroupe les emblématiques douceurs traditionnelles des 13 desserts provençaux : amandes, noisettes, raisins secs, figues séchées, calissons d'Aix, nougats blancs et noirs, clémentines glacées, dattes... Une excellente idée de cadeau à (s')offrir et à mettre sous le sapin pour retrouver le soleil du Sud.
Coffret 13 desserts, 54,95 € (900 g), Le Roy René.

Le canard dans tous ses états

Chez Comtesse du Barry, on le prépare de mille et une façons ! En pâté, terrine, rillettes, crème, bloc, suprême, foie gras... Le plus difficile, c'est de choisir (modérément) ! Bonne nouvelle, les coffrets de fin d'année offrent une farandole de recettes.
Coffret 6 Terrines, Plumier, Collection ou Prestige, de 29,90 € à 89,90 €, Comtesse du Barry.

Les sardines en habits de fêtes

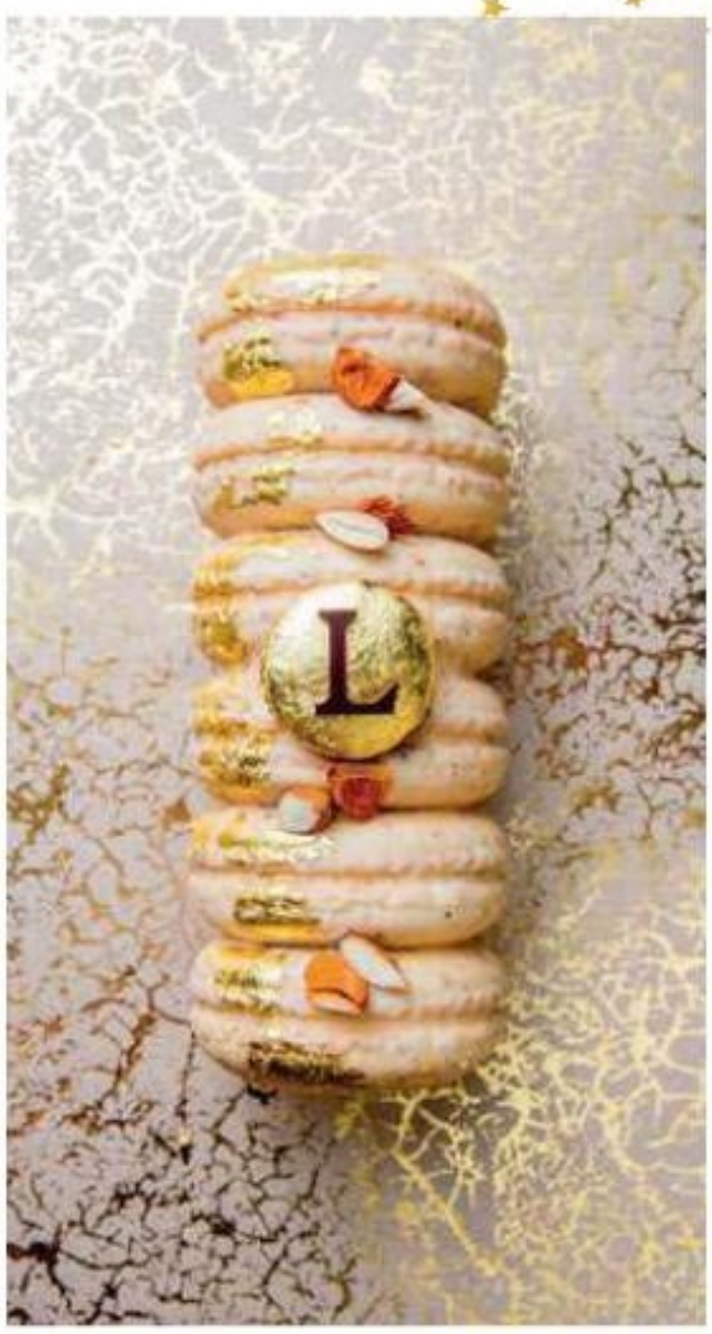
Elles savent se rendre intéressantes dans ce coffret en édition limitée de la conserverie Pointe de Penmarc'h. Dans des boîtes soigneusement décorées, ces sardines de Douarnenez offrent le meilleur du terroir breton.

Coffret de 4 boîtes de sardines à l'ancienne, 15,60 €, Pointe de Penmarc'h.

HUÎTRES, UNE CURE DE JOUVENCE

Très intéressantes sur le plan nutritionnel, les huîtres sont un aliment beauté par excellence, grâce à une quantité importante d'oligoéléments, de minéraux et de vitamines, ainsi qu'une faible teneur en matières grasses et acides gras saturés. Ultra light sur le plan calorique, elles sont riches en fer, zinc, cuivre, iode, sélénium, en vitamine B12 et en oméga 3. Tous ces antioxydants en font les meilleures alliées pour protéger notre peau contre le vieillissement et le stress oxydatif. À nous les apérosiodés ! (Source: étude du Critt agro-alimentaire.)

BAO-MENGLONG-UNSPLASH



La French touch

Entre les bûches signature du chef pâtissier Julien Alvarez et les macarons de l'édition Noël, nos papilles sont en ébullition. Les grands classiques de la maison sont twistés avec ingéniosité à l'huile essentielle de sapin ou encore à l'amande brute, pour de belles surprises gustatives.

Bûche Impératrice Amande ou Reine Saint-Honoré, 78 € (la bûche pour 6-8 personnes), macarons de Noël, 2,50 € (l'unité) ou à partir de 25 € (le coffret de 8 macarons), Ladurée.

Papillotes à partager

Pour finir le repas de fêtes, on fond pour les incontournables papillotes Révillon avec une savoureuse déclinaison de chocolat. Noir, au lait, praliné ou blanc, croustillant, onctueux ou cœur fondant, à chacun sa papillote. Une valeur sûre qui régalera toute la famille !

Les Papillotes authentiques Noir-lait & blanc, 7,49 € (360 g), Révillon.

ACTUS CO

BALADES ARTISTIQUES À PARIS

Pour célébrer son 30e anniversaire, La Salvetat a noué une collaboration avec Chourouk Hriech pour vous faire vivre une expérience inédite dans le cadre de ses Balades artistiques. Durant trois jours, à l'hôtel parisien Drawing House, vous pourrez découvrir l'œuvre exclusive de l'artiste franco-marocaine, qui s'est immergée dans l'univers de La Salvetat. L'expo se poursuit par une balade à Montparnasse, jusqu'à l'Atelier Idem, habituellement fermé au public, pour découvrir les coulisses de la création artistique.

Les Balades artistiques de La Salvetat, à Paris, les 16, 19 et 26 novembre, de 15 heures à 17 h 15. Gratuit sur réservation. Inscription sur le site Helloasso.

CALENDRIER DE L'AVENT

UN DÉLICIEUX DÉCOMPTE AVANT LE JOUR J

Pourquoi on aime tant le mois de décembre ? Parce qu'il fait durer le suspense avec son lot de gourmandises pour fondre de plaisir. Au chocolat, mais pas seulement, découvrez notre sélection de calendriers de l'Avent irrésistibles. Par Margot Dobrska

Une pause thé originale

Une sélection de 24 sachets de thé, tisanes ou préparations aromatisées pour des infusions aux parfums envoûtants, qui met en avant les nouvelles créations de la saison. **Calendrier de l'Avent, 26 €, Dammann Frères.**

Le carrousel de délices

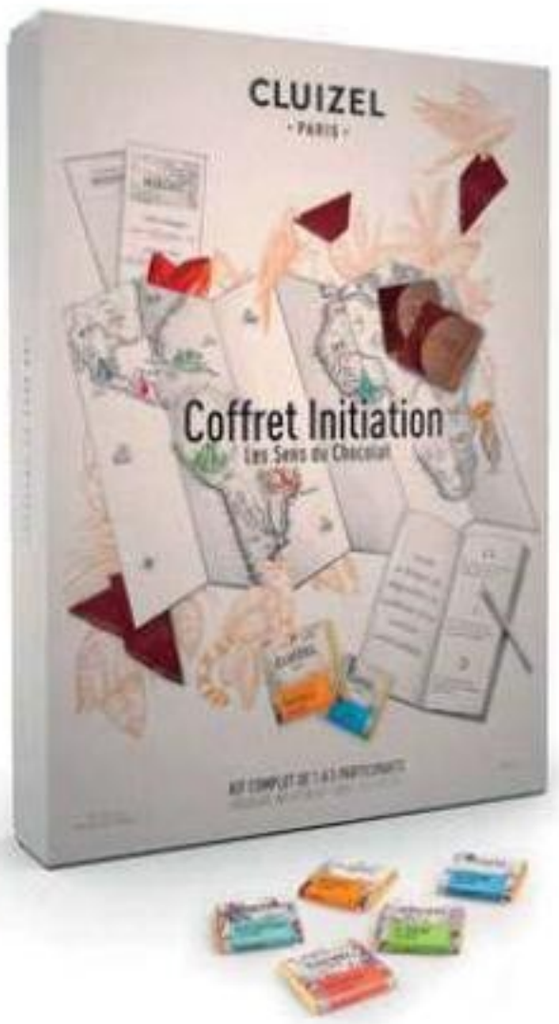
Des gourmandises aux saveurs inédites (biscuits, pâtes de fruits...), et pas que des confitures ! **23 plaisirs gourmands et 2 surprises de Noël, 29,90 €, Bonne Maman.**

Merry muesli

Un joyeux pêle-mêle de mueslis, granolas, porridges, snacks, infusions et accessoires pour un petit déj 100 % healthy. **Calendriers Porridge, Imagine, Muesli, Premium Snack et Deluxe, à partir de 54,90 €, MyMuesli.**

Macarons & Cie

La haute pâtisserie française interprétée à travers une sélection de confiseries, chocolats et confitures. **Calendrier de l'Avent, 72 €, Maison Ladurée.**



Découverte sensorielle du chocolat

Trois parcours de dégustation pour ressentir et deviner les multiples nuances des chocolats noirs et au lait. **Coffret initiation Les Sens du chocolat, 51,45 €, Manufacture Cluizel.**

Un fromage par jour

Des fromages de vache, chèvre, brebis pour savourer la richesse du terroir français tous les jours, sélectionnés par un Meilleur Ouvrier de France fromager-affineur. **Calendrier de l'Avent, 79,99 € (en 2 envois), La Boîte du fromager.**

Carrefour x STAUB : Collectionnez ***des plats d'exception***

Depuis 1974 et la création de son iconique cocotte en fonte émaillée, STAUB a toujours été, à l'image de la cuisine française, à la recherche de l'excellence. Aujourd'hui, les produits STAUB allient artisanat et technologie de pointe pour sublimer l'art de la table avec un véritable savoir-faire authentique.

En exclusivité chez Carrefour :

5€ le plat en céramique*

Jusqu'au 20 décembre 2022, retrouvez dans vos magasins **Carrefour** et **Carrefour Market**, **une sélection de produits STAUB à partir de 5€*** seulement, grâce à une opération vignettes.

***Voir conditions en magasin ou sur carrefour.fr**

LA COCOTTE EN FONTE /
Son couvercle spécial et ses picots permettent aux gouttes de condensation de retomber uniformément sur la préparation, sublimant ainsi textures, arômes et saveurs des aliments.

LA CÉRAMIQUE STAUB /
Le plat de service, le set de 2 bols, l'assiette de service, le saladier, le plat à four ou le service à hors-d'oeuvre apporteront du style à votre table.

Pour en savoir plus sur l'opération, rendez-vous sur **carrefour.fr/staub**

Carrefour market Carrefour

2 RECETTES FONDANTES AVEC...

Le confit d'oignon

Condiment idéal pour accompagner un foie gras ou une volaille rôtie, il ravira les amateurs de sucré-salé, qui l'apprécient pour sa douceur. Le confit d'oignon est un indispensable pour les fêtes ! Par Émilie Jamgotchian

C'EST CUIT !

Il est reconnu depuis des siècles pour ses bénéfices santé. La bonne nouvelle ? Lorsque l'oignon est cuit, sa saveur est plus douce et ses fibres sont plus digestes. En plus, les antioxydants qu'il contient ne sont pas dénaturés pas la cuisson.

Mille et une saveurs

Aux oignons rouges, au miel, aux épices, au vinaigre balsamique... Il existe de nombreuses recettes de confits d'oignon aux saveurs différentes. Il se trouve généralement en pot dans le commerce.

À la loupe

Ce sont des oignons émincés confits doucement dans une matière grasse, puis caramélisés dans du sucre, du vinaigre et du liquide (vin, cidre, bière...).

CONFIT OU CHUTNEY ?

Le chutney est un condiment aigre-doux d'origine britannique, à partir de fruits et légumes épicés, à la texture proche de celle de la compote. Le confit est une préparation française qui ressemble plus à de la confiture.

UN ALLIÉ D'EXCEPTION

Il accompagne traditionnellement du foie gras sur un toast en lui apportant une note sucrée. Il permet d'adoucir le goût prononcé de fromages de caractère (brie, chèvre, brebis) ou de certaines viandes, comme une pièce de bœuf grillée. Il peut aussi servir de garniture pour des tartes ou des chaussons.

MINADEZHDA_ADOBESTOCK

INTERFEL/S'CUIZ IN PAR GWEN RASSEMUSSE

TARTELETTE FINE AU CONFIT D'OIGNON, À LA ROQUETTE ET AUX LÉGUMES CONFITS

Pour 4 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 20 min

• 80 g de roquette • 1 pâte feuilletée
• Quelques copeaux de parmesan
• 4 artichauts marinés
• 220 g de confit d'oignon
• 4 pétales de tomate confite
• 2 c. à soupe de vinaigrette à l'huile de noix

1. Préchauffez le four à 190 °C. Détaillez 4 disques dans la pâte feuilletée et faites-les cuire entre deux plaques à pâtisserie 20 minutes au four *(la pâte doit être dorée)*.
2. Sortez les pâtes feuilletées du four, laissez-les refroidir et répartissez dessus le confit d'oignon.
3. Égouttez les pétales de tomate confite et les artichauts marinés. Coupez les tomates confites en deux et les artichauts en quatre.
4. Lavez la roquette et assaisonnez-la avec la vinaigrette à l'huile de noix.
5. Disposez la roquette sur les tartes fines, avec les tomates confites et les artichauts marinés. Ajoutez quelques copeaux de parmesan et servez.

CHEESECAKE AU LIVAROT ET AU CONFIT D'OIGNON

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h 10

• 250 g d'échalotes • 3 brins de persil plat • 3 œufs • 500 g de fromage à tartiner • 1 petit livarot (270 g) • 150 g de crème épaisse entière • 100 g de beurre • 200 g de crackers apéritifs • 125 g de confit d'oignon • 15 g de fécule de maïs • 1 c. à café de miel • 1 c. à café de thym séché • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Pickles d'oignon • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les crackers, ajoutez le beurre fondu au préalable en continuant de mixer. Tassez cette préparation dans le fond et les côtés d'un moule, idéalement amovible, de 20 cm de diamètre et chemisé de papier cuisson. Enfournez pour 10 minutes. Ôtez du four et baissez la température à 150 °C.
2. Mélangez le fromage à tartiner, la crème, la fécule et les œufs jusqu'à obtenir une préparation lisse. Épluchez 1 échalote, émincez-la et ajoutez-la avec les brins de persil hachés, un peu de sel, beaucoup de poivre et le livarot coupé en petits morceaux. Mélangez et versez dans le moule. Lissez le dessus et enfournez pour 25 minutes.
3. Épluchez les échalotes restantes et coupez-les en deux. Mettez-les dans un plat avec le miel, l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre. Enfournez avec le cheesecake et poursuivez la cuisson de 35 minutes.
4. Servez le cheesecake tiède ou froid, en recouvrant le dessus d'échalotes rôties, de cuillerées de confit d'oignon et de pickles d'oignon.

JULIE MÉCHALI_CNIEL

C'est lui le chef

NICOLAS GUERCIO

Spécialiste des fruits et du chocolat, le pâtissier de l'hôtel Lutetia n'a pas manqué d'en parsemer dans sa bûche de Noël. Par Henri Yadan

DR

Globe-trotter

Je voyageais pour me former, mais je me pose car j'ai la chance de travailler dans l'un des plus beaux endroits de Paris, où je laisse libre cours à ma créativité.

PÂTISSERIES FUSIONNELLES

En bougeant, j'ai acquis beaucoup de connaissances sur les saveurs françaises et asiatiques. Ici, c'est quand même la cuisine française qui prédomine, et surtout parisienne.

SA BÛCHE DE NOËL

Avec son look Art déco, elle conjugue une pâte cacaotée, une dacquoise noisette, un crémeux au lait, du praliné truffé et une mousse au chocolat grillé et torréfié, au goût boisé et fumé.

LUTETIA

CONNECTÉ AU MARCHÉ

Mon parcours m'a mené des cantines aux boutiques, en passant par le service traiteur et la restauration étoilée, alors je fais attention au « food cost » *[ratio entre le coût des matières premières et les ventes, NDLR]*.

ALLER EN SALLE

J'y vais autant que possible, à l'heure du « tea time », le week-end, pour échanger avec les clients et avoir leur retour sur les gâteaux.

UN RESPECT DE LA SAISONNALITÉ ?

Dans un palace, il y a des produits qu'on ne peut pas enlever à la clientèle internationale, qui commande par exemple des fruits rouges même en hiver.

L'Emmental râpé, ça peut être « Autrement Bon »

Quand on vous dit qu'il y a râpé et râpé, on vous dit vrai ! Comment l'Emmental d'Entremont fait-il la différence ? Ce sont celles qui l'affinent dans le respect de la tradition et celles qui l'utilisent au quotidien qui en parlent le mieux...

« L'Emmental râpé Entremont ne perd jamais son goût »

Pourquoi préférez-vous l'Emmental d'Entremont ?

C'est le seul fromage qui s'étale bien et qui garde une jolie texture sur mes quiches, gratins dauphinois, légumes… alors que d'autres fromages peuvent former des morceaux et être décevants.

Quelle est la spécificité de l'Emmental d'Entremont en termes de goût ?

Qu'il soit dégusté chaud ou froid, l'Emmental d'Entremont ne perd jamais son goût puissant, qui reste intact. Je l'ai constaté sur différentes recettes, il rehausse vraiment tous les plats !

L'AVIS de Françoise

Lauréate du challenge culinaire « On Cuisine Autrement Bon »

L'EXPERTISE de Melissa

Responsable d'affinage sur le site d'Entremont Annecy

Pourquoi le râpé d'Entremont est-il autrement bon ?

Nous produisons l'Emmental d'Entremont à partir de lait 100 % français. Nous n'ajoutons ni conservateur ni fécule lorsque nous râpons notre Emmental : il conserve toute son authenticité.

Au-delà de son goût, qu'est-ce qui fait la différence de l'Emmental d'Entremont ?

Sa spécificité repose sur une technique d'affinage ancestrale : un croûtage naturel de plusieurs semaines en cave, surveillé quotidiennement par des affineurs qui évaluent la qualité des meules par sonde. Plus que le process industriel, c'est le savoir-faire humain qui prime dans sa fabrication. En plus, Entremont appartient à une coopérative d'éleveurs.

100 % affinage de tradition, 0 % additif

LA RECETTE DE FRANÇOISE

Le millefeuille de pommes de terre à l'Emmental

Pour découvrir le détail de la recette et plein d'autres idées

→ https://entremont.com/nos-ambassadeurs-saison4/ www.facebook.com/EntremontFrance www.instagram.com/entremont_fr

© STÉPHANIE IGUINA @LAFOODFACTORY - @HYPEMOVIES

FOIE GRAS
DU RIFIFI À NOËL

Devrons-nous renoncer au foie gras pour les fêtes de fin d'année ? C'est la question qui est sur toutes les lèvres depuis plusieurs semaines et qui inquiète les producteurs et les consommateurs français en raison de la baisse de la production et de la réduction des stocks. Par Émilie Jamgotchian

MARIA JEFFS_ADOBESTOCK

La filière française de foie gras (première au monde) est durement touchée par la grippe aviaire (ou influenza aviaire), une maladie très contagieuse qui affecte les palmipèdes et qui court depuis l'hiver 2021. « Le risque sanitaire est toujours présent », alerte Éric Dumas, président du Comité interprofessionnel des palmipèdes à foie gras (Cifog) et producteur dans les Landes. « Il y a des animaux sauvages sédentaires qui sont toujours porteurs du virus et ça fait peur ! On peut considérer que c'est endémique. »

Moins de 10 % de stock

Fait rare : les stocks sont au plus bas. Tout a été épuisé, ou presque. En 2018 pourtant, la production de foie gras avait été relancée après deux années successives de crise et les stocks avoisinaient les chiffres de 2015, année de référence avant les multiples épisodes de grippe aviaire. « Pour qu'il n'y ait pas de rupture, il nous faut entre 10 et 15 % de stock. Aujourd'hui, nous sommes en dessous, alors qu'en 2015, il y en avait 30 % », déplore l'éleveur. Malgré une production de foie gras en baisse l'an dernier, la demande avait été satisfaite grâce aux stocks de 2020. « À un niveau de demande habituel, il n'y aura pas assez de foie gras », prévient Emmanuel Chardat, directeur stratégie et filière canard Labeyrie Fine Food. Entre les baisses de stock et de la production, estimée à 9 000 tonnes environ cette année contre 14 000 tonnes l'an dernier, il y aura de 30 à 50 % de foie gras en moins dans les rayons. Une denrée rare à Noël, donc, qui va voir son prix fortement augmenter. Cette flambée inévitable s'explique principalement par une offre inférieure à la demande, mais surtout par une hausse colossale des coûts de production, principalement des céréales et de l'énergie. Pire, l'épidémie se répand comme une traînée de poudre partout en Europe, et c'est la même souffrance du côté

de la Bulgarie et de la Hongrie, plus gros producteurs européens de foie gras après la France.

Un secteur au ralenti

L'épidémie a surpris par son ampleur : près de 1 400 foyers en France, ce qui a conduit à l'abattage de 20 millions de canards, dont 8 millions dans la filière foie gras. La situation semble avoir été partiellement maîtrisée, mais la filière tourne au ralenti. Si l'activité a redémarré au printemps dernier, au grand soulagement des éleveurs, elle a néanmoins été freinée par le manque de canetons : 90 % des reproducteurs ont été décimés, et il faudra de longs mois avant de reconstituer les élevages. Une situation inédite puisque le virus s'est propagé pour la première fois fin février dans les Pays de la Loire, région où naissent les trois quarts des canards mulards, destinés à la production de gras. Les Landes, le Gers et les Pyrénées Atlantiques, premier bassin touché, subissent, eux, des difficultés d'approvisionnement, avec un impact direct sur le second lot avant les fêtes. À la coopérative Lur Berri-Labeyrie, dans le Sud-Ouest, les canards viennent à manquer : les frères Grassiat, à la tête d'une ferme dans les Landes, livrent presque deux fois moins de canards engraissés en raison des risques liés à l'influenza aviaire.

Repenser la production : un enjeu majeur

Cette baisse de volume s'explique aussi par la mise à l'abri des animaux dans les élevages, instaurée pour limiter la diffusion du virus. « On a réduit le volume de canards car on n'a pas la place nécessaire pour les confiner », explique Jean-Marc Grassiat. Même son de cloche du côté de Thomas Marty, éleveur de canards gras dans les Pyrénées-Atlantiques : « Il y a beaucoup moins de canards pour leur assurer plus de confort. » Repenser la production est un enjeu majeur pour la filière qui doit faire face à cette crise de grande ampleur. Et, faute de canetons, certains producteurs se tournent exceptionnellement vers les cannes, plutôt destinées à des préparations secondaires comme des pâtés. « Le manque de production est tel que des cannes sont engraissées, explique Marie-Pierre Pé, directrice du Cifog. Elles étaient écartées de la filière car elles ne font que 30 à 40 % de foie de bonne qualité. » Tous les espoirs se portent désormais vers la création d'un vaccin destiné aux palmipèdes, en cours d'expérimentation mais qui ne sera pas disponible avant l'hiver. Si les professionnels de la filière ne s'attendent pas à un retour à la normale avant juin 2023, ils appellent à « anticiper les achats », comme le conseille Éric Dumas, tout en faisant preuve de bon sens en ne se ruant pas sur les stocks.

LA FILIÈRE CONTRE-ATTAQUE

Un plan test inédit, mis en place dans 68 communes du Sud-Ouest, vise à diminuer drastiquement la densité des palmipèdes du 15 décembre au 15 janvier. L'élevage, le transport et la préparation des canards sont désormais passés au crible, avec une surveillance maximale. Dans les abattoirs, on met aussi en place des solutions pour contrer le virus, à commencer par un système de désinfection des camions dans la zone de lavage, comme c'est le cas à l'usine Labeyrie, dans les Landes, un point qui fait l'objet d'une grande attention afin d'éviter la contamination croisée. Les caisses qui ont servi au transport des canards sont, elles, nettoyées dans un bain d'eau entre 55 et 58 °C, avec l'objectif de détruire les micro-organismes.

LE FOIE GRAS DE DEMAIN

Le point avec Freddy Thiburce, cofondateur de Manger du sens

La question du bien-être animal et, plus globalement, de la relation complexe de l'homme à l'animal dans nos sociétés, dessine une tendance durable. Elle nécessite une pédagogie renouvelée et renforcée pour toutes les productions animales. La filière foie gras n'échappe pas à la règle. Les professionnels engagés au sein du Comité interprofessionnel des palmipèdes à foie gras en ont pleinement conscience. Pour preuve, en 2021, une réflexion a été amorcée afin d'identifier de nouveaux leviers d'engagement en matière de responsabilité sociétale des organisations, et ce autour de 4 axes : le bien-être animal, l'environnement, la qualité du produit et la dimension sociale. À vrai dire, les acteurs de la filière sont habitués aux démarches de progrès, qu'ils pratiquent de manière continue depuis 30 ans. En 2008, au sein d'Euro foie gras, l'interprofession européenne a édité sous forme de charte les engagements issus de l'expérience des éleveurs, dans l'esprit des 12 principes retenus dans le Welfare Quality Project. Pour aller plus loin, les professionnels de la filière française du foie gras ont lancé, en 2014, la démarche Palmi G confiance visant à engager les éleveurs à respecter des critères de mesure du bien-être animal. Elle s'articule autour de 7 critères-clés et de pistes d'amélioration contrôlés par un organisme tiers et indépendant. Aujourd'hui, la volonté est de renforcer la dynamique collective de concertation des parties prenantes et des 91 % de Français qui déclarent consommer du foie gras*, reconnu depuis 2006 comme faisant partie du patrimoine culinaire et gastronomique français.

**Source : étude CSA/Cifog 2021.*

OFFRE SPÉCIALE

Abonnez-vous vite !

+ de 65 recettes

49% de réduction

1 AN = 13 NUMÉROS

37€ SEULEMENT !
AU LIEU DE ~~72,80€~~*

BULLETIN D'ABONNEMENT

RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** GOURMAND - SERVICE ABONNEMENT - 59898 LILLE CEDEX 9.

ABONNEZ-VOUS SUR **kiosquemag.com**

M101 # D1239920

☑ **Oui**, je m'abonne à **Gourmand** pour 1 an 13 n° au prix de **37 €** seulement au lieu de ~~72,80 €~~*, **soit 49% de réduction.** (1)

Mes coordonnées

Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* :

* Mentions obligatoires

email (en majuscules) :

❑ Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs.

Ci-joint mon règlement

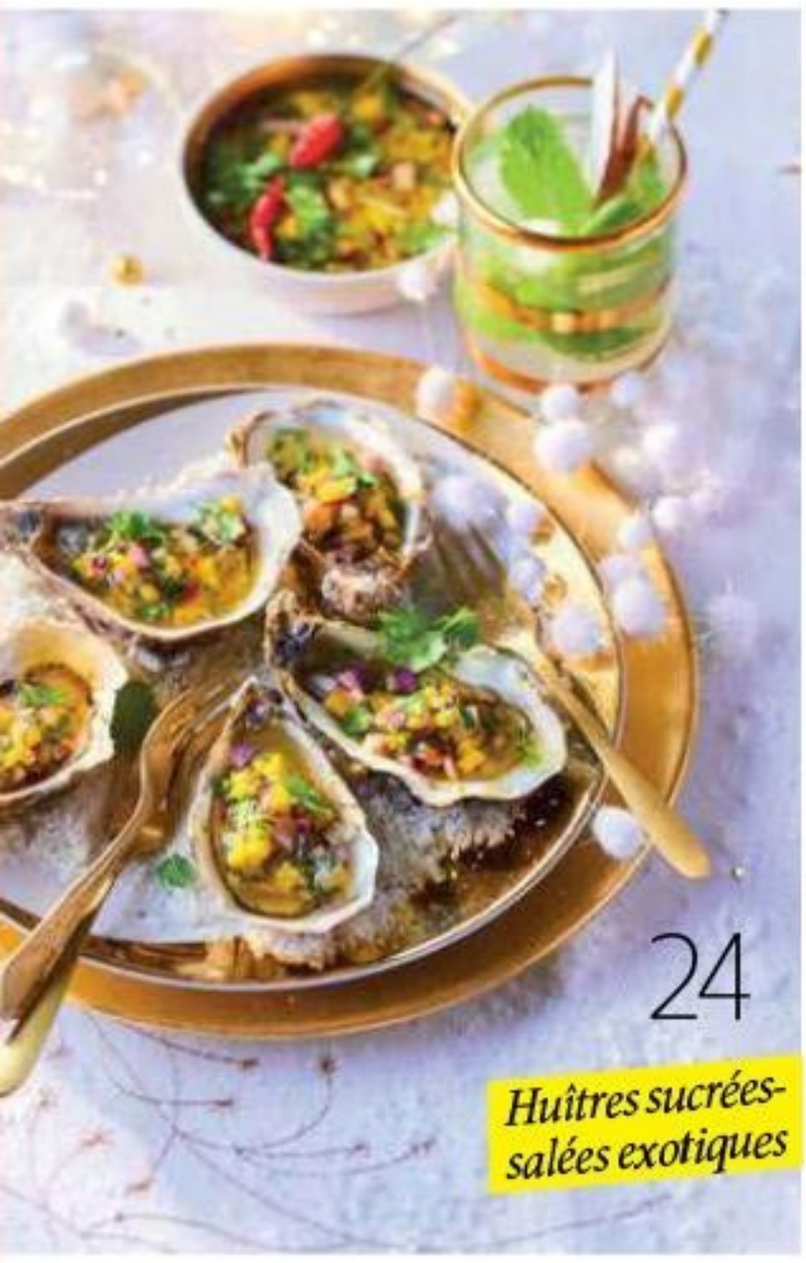
❑ Chèque à l'ordre de **PGP**

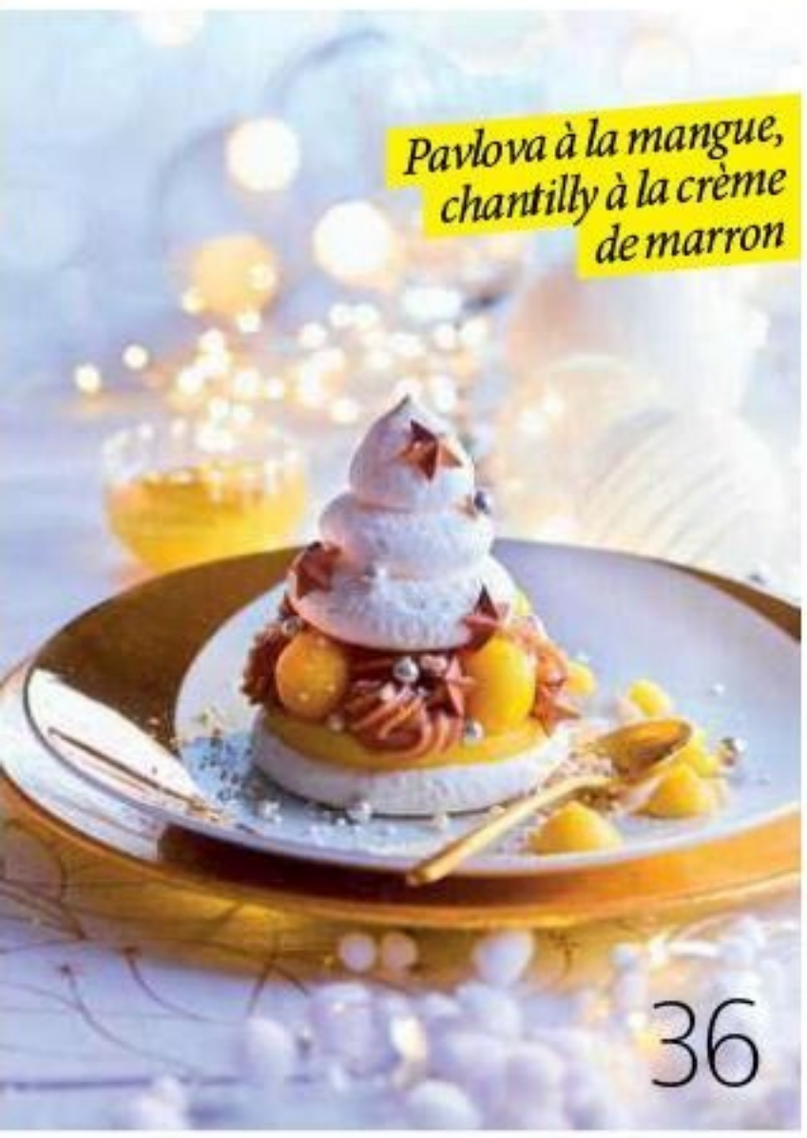
Vous pouvez régler par carte bancaire en vous rendant sur **kiosquemag.com**

*Prix de vente en kiosque, incluant les frais de port. Offre réservée à la France métropolitaine, offre valable 2 mois. Après enregistrement de votre règlement, l'abonnement démarrera entre 4 et 8 semaines selon le magazine choisi. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits et services, de suivi statistique, de location et de profilage. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données personnelles qui sont inexactes, incomplètes, équivoques, périmées ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 20,21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet, d'une décision fondée exclusivement sur traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant une signature. Gourmand - Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9.

LE DOSSIER RECETTES

Nos recettes de Noël faciles & bluffantes





On mange quoi, cette année à Noël ? Facile : avec notre dossier recettes spécial fêtes, c'est vous qui faites le menu ! De l'apéro au dessert, découvrez toutes nos bonnes idées pour passer un délicieux moment à table, mais aussi derrière les fourneaux (car oui, ça compte aussi !). Piochez à votre guise parmi nos recettes traditionnelles, comme la terrine de foie gras ou la dinde aux marrons, mais aussi plus épatantes, comme des huîtres sucrées-salées ou un gâteau à la crème de marron et au chocolat blanc. On sort le grand jeu !

LES STARS DE LA SAISON

le foie gras,
fondant et riche en saveurs

le saumon fumé,
un classique des fêtes bourré d'oméga 3

la châtaigne,
petit fruit qui se cuisine de l'entrée au dessert

ET AUSSI
- Bûche roulée au chocolat et à la noix de coco
- Petits choux festifs au crabe et à l'avocat
- Bœuf Wellington

Recette et photo extraites du livre « Foie gras, terrines & Cie », de Thomas Feller, éd. Hachette cuisine, 12 €.

LE TOUR DE MAIN

Avant le déveinage, les foies doivent reposer à température ambiante pendant 1 heure. Déposez ensuite chaque foie, face bombée sur le plan de travail, écartez les deux lobes, puis retirez les nerfs et les veines délicatement avec les doigts.

ALINE PRINCET

TERRINE DE FOIE GRAS AUX ÉPICES

Pour 8 à 10 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 50 min **Réfrigération** 72 h **Difficulté**

• 2 foies gras de canard de 400 g chacun environ à température ambiante • 1 c. à soupe de porto rouge • 1 c. à soupe de xérès sec • 1 c. à soupe de cognac • 1 c. à café de cassonade • 2 pincées de quatre-épices • 1 pincée de noix de muscade • 1 pincée de gingembre en poudre • Sel fin et poivre du moulin

1. Réalisez la recette 3 jours avant de la déguster. Déveinez les foies gras.
2. Réunissez dans un petit bol la cassonade, 2 cuillerées à café rases de sel fin, 8 tours de moulin de poivre et les épices, puis mélangez. Versez dans un verre les différents alcools.
3. Assaisonnez les lobes de foies avec le sel aux épices en n'oubliant aucune partie. Placez les petits lobes sur les gros, arrosez-les des alcools et enrobez-les bien. Mettez les foies gras dans une grande terrine en les pressant doucement afin qu'ils fassent bloc. Fermez la terrine avec le couvercle ou du papier d'aluminium.
4. Préchauffez le four à 120 °C et disposez-y un bain-marie avec de l'eau frémissante *(pas bouillante, mais il doit y avoir de petites bulles d'air qui se forment au fond)*. Enfournez la terrine de foie gras pour 50 minutes.
5. Sortez la terrine du four et laissez-la tiédir avant de la réfrigérer. Conservez-la au frais pendant 3 jours avant dégustation.

COQUILLES SAINT-JACQUES FONDANTES, ÉMULSION DE CHAMPAGNE

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min **Difficulté**

• 18 noix de saint-jacques + 6 coquilles vides • 50 g d'œufs de saumon • 1 échalote
• 50 g de beurre salé • Gros sel • Poivre concassé
Pour l'émulsion de champagne : • 2 jaunes d'œufs • 10 cl de champagne • 10 cl de court-bouillon

1. Préparez l'émulsion au champagne : faites réduire de moitié sur feu vif le court-bouillon et le champagne.
2. Fouettez les jaunes d'œufs avec 1 cuillerée à soupe d'eau jusqu'à ce que le mélange soit blanc et mousseux. Placez dans un bain-marie sur feu doux et incorporez doucement la réduction de bouillon au champagne, en fouettant sans arrêt *(la sauce doit être très mousseuse et onctueuse)*. Réservez-la au chaud au bain-marie. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Lavez des coquilles Saint-Jacques vides et séchez-les *(vous pouvez en demander à votre poissonnier)*. Mettez-les sur la plaque du four garnie d'une couche de gros sel pour les maintenir.
4. Nettoyez les noix de saint-jacques et répartissez-les dans les coquilles. Parsemez de parcelles de beurre et de poivre. Enfournez pour 6 minutes.
5. Pelez l'échalote et tranchez-la en fines lamelles. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre.
6. Sortez les coquilles du four et posez-les dans des assiettes. Arrosez d'émulsion au champagne, parsemez d'œufs de saumon, de quelques lamelles d'échalote et de pluches d'aneth. Servez aussitôt.

LE CONSEIL D'ÉMILIE

Ne préparez pas la sauce trop longtemps à l'avance. Juste avant de la verser sur les noix de saint-jacques, donnez-lui un coup de fouet pour bien la faire mousser.

MARIELLE_SUCRÉSALÉ

VARIANTE

Si vous ne trouvez pas de vinaigre de mangue, remplacez-le par du vinaigre de framboise, l'association de saveurs fonctionne très bien.

MARIELLE_SUCRÉ SALÉ

HUÎTRES SUCRÉES-SALÉES EXOTIQUES

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Difficulté**

• 24 huîtres • 1 mangue • 2 citrons verts (jus) • 1 petit oignon rouge • 1 piment rouge • 3 cm de gingembre • 4 brins de coriandre • 8 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe de vinaigre de mangue • Gros sel • Poivre

1. Épluchez la mangue et l'oignon rouge, puis taillez-les en petits cubes. Coupez le piment en deux et enlevez les pépins. Détaillez-le en petits cubes également. Râpez le gingembre. Mélangez le tout dans un saladier.
2. Ciselez la coriandre. Pressez les citrons verts. Mélangez l'huile avec le vinaigre de mangue et le jus de citron. Poivrez, puis versez dans le saladier et ajoutez la coriandre. Placez au frais.
3. Ouvrez les huîtres, puis retirez leur eau. Détachez-les de la coquille et placez ces coquilles sur un lit de gros sel. Remettez les huîtres dedans et versez la vinaigrette exotique dessus. Servez bien frais.

COURONNE APÉRITIVE

Pour 4 personnes **Préparation** 45 min **Repos** 2 h **Cuisson** 15 min **Difficulté**

Pour la pâte à brioche : • 1 œuf + 1 jaune • 15 g de beurre mou • 3,5 cl de lait tiède • 7 g de levure fraîche • 250 g de farine + pour le plan de travail • 12 g de sucre • 4 g de sel
Pour la garniture : • 6 tranches de saumon fumé • 1 mangue • 1 citron vert (jus) • 1 avocat • ½ bouquet d'aneth • 30 cl de crème liquide entière froide • 250 g de fromage frais type Philadelphia • 2 c. à soupe de baies roses • Fleur de sel

1. Préparez la pâte à brioche : délayez la levure dans 8 cl d'eau et le lait tièdes.
2. Versez la farine, le sel, le sucre et l'œuf entier dans la cuve d'un robot. Ajoutez la levure délayée dans le lait et l'eau. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle et forme une boule. Ajoutez ensuite le beurre mou petit à petit. Pétrissez pendant 10 minutes. Couvrez et laissez pousser à température ambiante pendant 1 h 30.
3. Dégazez la pâte en l'aplatissant sur un plan de travail fariné. Détaillez-la en 12 parts égales. Façonnez des boules, puis placez-les en forme de couronne sur une plaque recouverte de papier cuisson, en les espaçant légèrement. Couvrez et laissez pousser 30 minutes.
4. Préchauffez le four à 200 °C. Battez le jaune d'œuf avec 1 filet d'eau. Enduisez chaque boule avec cette dorure. Enfournez pour 15 minutes.
5. Préparez la garniture : ouvrez l'avocat, retirez le noyau, puis détaillez la chair en petites tranches. Épluchez la mangue et formez des billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Coupez les tranches de saumon en petits morceaux. Arrosez du jus de citron vert les tranches d'avocat et les morceaux de saumon.
6. Ciselez l'aneth et concassez les trois quarts des baies roses. Fouettez le fromage frais avec la crème liquide très froide. Incorporez les baies roses concassées et une partie de l'aneth. Salez. Débarrassez dans une poche munie d'une douille cannelée.
7. Coupez le chapeau des brioches refroidies, enlevez un peu de mie et garnissez d'une rosace de chantilly. Agrémentez de saumon fumé, d'avocat et de mangue. Parsemez de baies roses, de fleur de sel et d'aneth.

MARIELLE_SUCRÉSALÉ

VERSION À LA VIANDE
Remplacez le saumon par du magret de canard séché.

ZOOM SUR LE RAIFORT

C'est une plante herbacée que l'on surnomme « poivre des pauvres ». Ses racines sont utilisées râpées comme condiment pour leur saveur piquante.

MARIELLE_SUCRESALE

TRIFLE AU SAUMON FUMÉ ET À LA MÂCHE

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Difficulté**

• 6 tranches de saumon fumé • 2 carottes jaunes • 1 oignon rouge • 1 citron • 6 poignées de mâche • ½ bouquet d'aneth • ½ bouquet de ciboulette • ½ bouquet de cerfeuil • 1 c. à café de raifort râpé • 4 c. à soupe de crème fraîche • 4 c. à soupe de fromage blanc • 6 blinis de taille moyenne • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Émiettez les blinis et garnissez-en le fond de chacune des verrines.
2. Pelez l'oignon rouge et émincez-le. Épluchez les carottes jaunes et râpez-les. Mélangez-les au raifort râpé et à l'oignon rouge émincé.
3. Coupez les tranches de saumon fumé en morceaux. Lavez les herbes, séchez-les et ciselez-les. Mélangez le fromage blanc avec la crème fraîche dans un bol. Zestez le citron et ajoutez-le dans le bol. Mélangez. Salez, poivrez et ajoutez toutes les herbes ciselées. Mélangez de nouveau.
4. Pressez le citron, récupérez le jus, ajoutez-le à l'huile d'olive puis versez sur la mâche. Salez et poivrez.
5. Déposez dans chaque verrine 1 couche de crème, 1 couche de carotte au raifort et oignon, 1 couche de mâche, 1 couche de saumon et, pour terminer, 1 couche de crème. Déposez quelques feuilles de mâche sur le dessus. Servez bien frais.

PETITS CHOUX FESTIFS AU CRABE ET À L'AVOCAT

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h **Congélation** 20 min **Cuisson** 40 min **Difficulté**

Pour la pâte à choux : • 2 œufs • 5 cl de lait • 45 g de beurre • 55 g de farine • Sel et poivre
Pour le craquelin : • 50 g de parmesan • 50 g de beurre demi-sel pommade • 50 g de chapelure fine
Pour le tartare : • 2 avocats • 1 citron vert (jus) • ½ oignon rouge • 2 c. à soupe de mayonnaise • 300 g de chair de crabe • Sel et poivre
Pour les tuiles de parmesan : • 70 g de parmesan râpé
Pour la chantilly : • 1 c. à café de raifort râpé • 15 cl de crème liquide bien froide • 2 c. à café de baies roses

1. Préparez le craquelin : malaxez le beurre pommade avec le parmesan et la chapelure. Étalez-le entre deux feuilles de papier cuisson et placez au congélateur pour 10 minutes. Découpez la pâte en 6 disques à l'aide d'un emporte-pièce rond de 6 cm, puis replacez au congélateur.
2. Préparez la pâte à choux : préchauffez le four à 200 °C, faites fondre le beurre dans une casserole avec 5 cl d'eau et le lait. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis, hors du feu, versez la farine d'un seul coup et mélangez énergiquement pour enlever les grumeaux à l'aide d'une cuillère en bois. Replacez sur feu doux et continuez de mélanger pendant 3 minutes, jusqu'à ce que la pâte se détache des bords. Débarrassez dans un cul-de-poule, puis incorporez petit à petit les œufs battus et mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
3. Placez la pâte à choux dans une poche munie d'une douille ronde. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, dressez des choux de 5 cm en les espaçant. Déposez sur chacun d'eux 1 disque de craquelin. Enfournez pour 30 minutes sans ouvrir la porte du four.
4. Réalisez le tartare : ouvrez pendant ce temps l'avocat, retirez le noyau, puis coupez la chair en petits cubes. Épluchez l'oignon rouge et émincez-le. Égouttez la chair de crabe et mélangez-la dans un saladier avec les cubes d'avocat et l'oignon rouge émincé. Arrosez du jus de citron vert et ajoutez la mayonnaise. Salez, poivrez et mélangez bien. Placez au frais.
5. Sortez les choux du four et laissez-les refroidir sur une grille.
6. Préparez les tuiles de parmesan : déposez 6 tas de parmesan mélangé à du poivre sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 5 minutes.
7. Réalisez la chantilly : fouettez la crème liquide bien froide pour la monter en chantilly. Ajoutez le raifort. Débarrassez dans une poche munie d'une douille cannelée.
8. Coupez le chapeau des choux. Garnissez l'intérieur de tartare d'avocat et crabe. Surmontez d'une rosace de chantilly au raifort, puis replacez le chapeau. Déposez sur le dessus du chapeau 1 pointe de chantilly et apposez la tuile de parmesan. Parsemez de baies roses. Répartissez dans 6 assiettes et dégustez.

MARIELLE_SUCRÉSALÉ

ON PREND DE L'AVANCE !
Vous pouvez réaliser toutes les préparations en amont, y compris la pâte à choux, à conserver jusqu'à 12 heures au frais, en veillant à bien la filmer pour éviter qu'elle croûte.

MARIELLE_SUCRÉSALÉ

PLUS ÉCONOMIQUE

Remplacez le homard par de la langoustine pour une entrée plus abordable et tout aussi délicieuse.

MINIGRATIN DE HOMARD

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 10 min **Difficulté**

• 3 homards cuits • 2 fenouils • 1 citron (jus) • 4 brins d'aneth
• 40 cl de crème fraîche • 200 g de mayonnaise
• 1 dosette de safran • 2 c. à café de baies roses • Sel

1. Coupez les tiges et le talon des fenouils, puis émincez-les en petits morceaux. Faites-les blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
2. Prélevez les pinces et la chair de homard. Détaillez cette dernière en morceaux et gardez les pinces.
3. Préchauffez le four en position gril. Mélangez la mayonnaise avec la crème fraîche, le safran et le jus de citron. Salez et ajoutez les baies roses et l'aneth ciselé.
4. Répartissez au fond de 6 ramequins des morceaux de homard, du fenouil et couvrez de crème. Déposez 1 pince de homard puis enfournez pour 5 minutes. Dégustez bien chaud.

BALLOTTINE DE POULET FARCIE, PURÉE DE CÉLERI

Pour 4 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 45 min **Difficulté**

• 4 filets de poulet
Pour la farce : • 100 g de chair à saucisse • 1 œuf • 75 g de bleu d'Auvergne • 5 cl de lait
• 40 g de pain dur • 30 g de pistaches non salées • 30 g de cranberries
Pour le jus : • 50 g de beurre • 50 cl de vin blanc moelleux (type jurançon) • 3 c. à soupe de sauce soja
Pour la purée : • 600 g de grosses pommes de terre à purée • 1 boule de céleri
• 4 gousses d'ail • 50 cl de lait • 40 g de beurre • Sel et poivre

1. Préparez la purée : épluchez le céleri, coupez-le en morceaux, mettez-les dans une casserole avec le lait, les gousses d'ail épluchées, du sel et du poivre. Portez à frémissements pour 30 minutes environ, jusqu'à ce que le céleri soit tendre.
2. Épluchez pendant ce temps les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 30 minutes environ.
3. Égouttez le céleri en conservant le lait et les pommes de terre. Mixez les morceaux de céleri et de pomme de terre, en ajoutant assez de lait de cuisson pour obtenir une purée bien lisse. Allongez avec le beurre. Réservez.
4. Préparez la farce : portez le lait à ébullition, ajoutez le pain émietté, puis mixez avec la chair à saucisse, les pistaches, les cranberries, le fromage émietté et l'œuf battu. Poivrez.
5. Ouvrez les filets de poulet en portefeuille à l'aide d'un petit couteau. Aplatissez-les au maximum, salez-les et poivrez-les sur les 2 faces. Posez 1 filet à plat sur une feuille de papier film. Disposez sur un bord 1 boudin de farce et roulez en boudin serré, en vous aidant du papier film. Enroulez dans une seconde épaisseur de papier film. Faites de même pour les trois autres ballottines.
6. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Plongez-y les ballottines, laissez cuire 10 minutes à ébullition, puis enlevez la casserole du feu, couvrez et laissez tiédir.
7. Réalisez le jus : portez à ébullition dans une poêle le vin et la sauce soja, jusqu'à ce que le jus soit un peu sirupeux. Ajoutez alors le beurre en fouettant. Réservez.
8. Débarrassez les ballottines de volaille de leur film, ajoutez-les dans la poêle et faites-les dorer de tous les côtés pendant 5 minutes environ. Coupez chaque roulé en médaillons et dressez dans une assiette avec la purée réchauffée. Nappez de sauce.

JULIE MÉCHALI_CNIEL

LA TOUCHE GOURMANDE
Émiettez du bleu d'Auvergne dans la purée.

PARMENTIER DE CANARD AU FOIE GRAS

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 35 min **Difficulté**

• 4 cuisses de confit de canard Montfort • 200 g de foie gras de canard cru extra Montfort
• 1 kg de pommes de terre • 12,5 cl de lait chaud • 35 g de beurre • Noix de muscade • Sel et poivre

1. Récupérez la chair des cuisses de confit en enlevant la peau et le gras. Faites chauffer une sauteuse ou une poêle à feu doux et ajoutez la chair du confit. Couvrez et laissez-la pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement. Effilochez la viande à l'aide de 2 fourchettes. Réservez au chaud.

2. Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux, puis faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égouttez-les puis écrasez-les avec le beurre et le lait. Ajoutez un peu de noix de muscade et poivrez.

3. Coupez le foie gras cru en tranches et retaillez-le en 3 ou 4 morceaux, selon la grosseur *(conservez quelques cubes pour la déco). Faites chauffer une poêle et déposez-y les morceaux de foie gras (il faut que la poêle soit très chaude)*. Salez légèrement et poivrez. Laissez caraméliser et déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant.

4. Mélangez le confit de canard avec les morceaux de foie gras. Déposez le mélange dans le fond d'un cercle sur une assiette et recouvrez de purée de pomme de terre. Décorez de cubes de foie gras cru et servez aussitôt.

MONTFORT

ON LE PASSE AU GRIL !

Vous pouvez faire gratiner le parmentier au four quelques minutes sous le gril avec un peu de chapelure et de fromage râpé.

© RADVANER_SUCRÉ SALÉ

UN PEU DE SAUCE

Faites réduire le jus de cuisson de la dinde, ajoutez-y un peu de porto ou de vin blanc et du fond de volaille. Vous obtiendrez une sauce onctueuse pour accompagner la dinde.

DINDE TRADITIONNELLE AUX MARRONS ET POMMES

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 2 h 25 **Difficulté**

• 1 dinde vidée de 3 kg • 150 g de foies de volaille • 150 g de lard fumé • 4 pommes bio • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 5 brins de thym • 1 œuf • 3 c. à soupe de lait • 50 g de beurre • 750 g de marrons surgelés • 250 g de marrons cuits en conserve • 3 tranches de pain de mie blanc • 3,5 cl de cognac • Sel et poivre

1. Placez le pain de mie dans une assiette creuse et imbibez-le de lait.
2. Nettoyez la dinde et les foies de volaille avec un papier absorbant. Coupez les foies de volaille en petits morceaux. Épluchez l'oignon et émincez-le. Pelez l'ail et hachez-le.
3. Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle, puis ajoutez l'oignon émincé et l'ail haché. Faites revenir le tout pendant 4 minutes, puis ajoutez les petits morceaux de foie de volaille et 2 brins de thym. Salez et poivrez. Laissez cuire 4 minutes, puis débarrassez dans un grand bol.
4. Lavez 1 pomme, râpez-la et essorez-la. Ajoutez-la à la farce, ainsi que les marrons cuits en conserve préalablement écrasés. Émincez le lard, ajoutez-le puis versez le cognac. Salez et poivrez, puis mélangez bien. Battez l'œuf et incorporez-le ainsi que le pain de mie essoré.
5. Salez et poivrez l'intérieur de la dinde. Garnissez-la de la farce, puis refermez-la avec de la ficelle. Placez-la dans un plat et badigeonnez l'extérieur de la dinde avec le restant de beurre. Enfournez à froid à 150 °C. Laissez cuire 1 heure en arrosant toutes les 15 minutes.
6. Lavez les pommes restantes et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les autour de la dinde, ainsi que les marrons surgelés et le restant de thym.
7. Poursuivez la cuisson 1 heure en arrosant de temps en temps, puis augmentez la température du four à 210 °C et faites-y dorer la dinde pendant 15 minutes.
8. Parsemez de thym à la sortie du four. Salez et poivrez. Dégustez bien chaud.

CUISSON RÉUSSIE

Avant d'enfourner le rôti, insérez des cheminées en papier aluminium sur le dessus de la croûte feuilletée en faisant de petites entailles. Cela permettra à la vapeur de s'échapper.

NICOL_SUCRÉ SALÉ

BŒUF WELLINGTON

Pour 6 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 40 min **Réfrigération** 1 h **Repos** 10 min **Difficulté**

• 1 rôti de filet de bœuf paré sans gras de 800 à 900 g • 1 œuf • 1 c. à soupe de lait
• 400 à 500 g de pâte feuilletée • 1 c. à café de moutarde • 2 c. à soupe d'huile • Sel et poivre
Pour la duxelles de champignons : • 340 g de champignons de Paris • 2 échalotes
• 2 gousses d'ail • 30 g de beurre • 2 c. à soupe de madère • Sel et poivre

1. Salez le filet de bœuf et poivrez-le. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une cocotte antiadhésive et faites-y dorer la viande de tous côtés. Retirez du feu, laissez tiédir sur une grille et transférez sur une assiette. Réservez au frais pendant 1 heure.
2. Préparez la duxelles : épluchez pendant ce temps les échalotes et les gousses d'ail, dégermez-les et émincez-les. Nettoyez les champignons et hachez-les. Mélangez le tout. Faites cuire le mélange dans la poêle ou cocotte qui a servi à la cuisson de la viande *(après l'avoir nettoyée)* en ajoutant du beurre. Remuez, puis laissez cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce que l'eau des champignons se soit évaporée. Déglacez avec le madère et laissez réduire. Poursuivez la cuisson pour bien faire dorer le tout, salez, poivrez, puis laissez tiédir sur une assiette avant de réserver au frais.
3. Préchauffez le four à 220 °C.
4. Abaissez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné en un rectangle un peu plus long et large que le filet de bœuf. Mélangez l'œuf avec le lait dans un petit bol. Badigeonnez les pourtours de la pâte feuilletée avec l'œuf. Déposez la duxelles en un rectangle de la largeur du rôti. Badigeonnez la surface de la viande de moutarde à l'aide d'un pinceau. Enroulez la viande avec la pâte feuilletée en serrant bien. Coupez l'excédent de pâte et réalisez des motifs au choix. Déposez ces derniers sur la croûte et badigeonnez le tout d'œuf.
5. Enfournez le rôti pour 20 minutes, pour une cuisson saignante. Sortez-le du four et laissez-le reposer 10 minutes avant de couper des tranches et de servir avec, par exemple, une purée de pomme de terre.

MAGRET DE CANARD À LA SAUCE AU NOUGAT

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Réfrigération** 2 h **Cuisson** 15 min **Difficulté**

• 2 magrets de canard • 2 oranges • 1 oignon • 200 g de fond de veau
• 100 g de poudre de nougat de Montélimar • Quelques brisures de nougat de Montélimar
• 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Quadrillez la peau des magrets de canard. Frottez-les, côté chair, avec un peu de brisures de nougat. Enveloppez-les dans un film alimentaire et placez-les au frais pour 2 heures.

2. Faites chauffer une poêle à feu doux et déposez-y les magrets, côté peau. Faites cuire pendant environ 6 minutes. Terminez la cuisson, côté chair, pendant 5 minutes. Salez et poivrez pendant la cuisson.

3. Réalisez la sauce au nougat : pendant ce temps, pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le suer à feu moyen dans l'huile d'olive. Pressez les oranges et versez le jus sur l'oignon. Ajoutez la poudre de nougat et faites réduire. Versez le fond de veau. Mélangez puis mixez.

4. Parsemez le magret de brisures de nougat. Découpez-le en tranches. Servez-les accompagnées de sauce au nougat et d'une purée *(pomme de terre, céleri...)*.

SOPHIE FRANÇOIS-MÜLHENS_CHABERT & GUILLOT

L'ASTUCE D'OLIVIER

Pour un magret de canard à la peau croustillante et à la chair moelleuse, démarrez la cuisson, côté peau, sur feu très doux, puis caramélisez chaque face à feu vif et terminez quelques minutes au four. Pensez à bien vider le gras de cuisson.

Le dossier de couverture

PAIN BRIOCHÉ ÉTOILÉ À LA PÂTE À TARTINER

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Repos** 2 h **Réfrigération** 30 min **Cuisson** 25 min **Difficulté**

• 2 œufs • 15 cl de lait tiède • 70 g de beurre doux mou • 20 g de levure fraîche
• 200 g de pâte à tartiner • 400 g de farine + pour le plan de travail
• 50 g de sucre en poudre • 2 c. à soupe de sucre glace • ½ c. à café de sel

1. Délayez la levure dans le lait tiède. Placez dans la cuve d'un robot la farine, le sel et le sucre en poudre. Mélangez, puis ajoutez les œufs. Versez ensuite le lait avec la levure. Pétrissez au crochet, jusqu'à ce que la pâte se détache des bords. Ajoutez ensuite progressivement le beurre coupé en dés. Continuez de pétrir pendant 10 minutes. Couvrez et laissez pousser à température ambiante pendant 1 h 30.
2. Réservez ensuite la pâte au frais pendant 30 minutes, afin qu'elle soit plus facile à utiliser.
3. Dégazez la pâte sur un plan de travail fariné en l'aplatissant. Détaillez-la en 3 parts égales. Étalez chaque part en un disque d'environ 24 cm.
4. Détendez la pâte à tartiner quelques secondes au four à micro-ondes *(elle ne doit pas être chaude lorsque vous l'étalerez)*.
5. Placez 1 disque de pâte sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Étalez sur sa surface une partie de la pâte à tartiner. Reposez 1 disque de pâte par-dessus, puis étalez à nouveau la pâte à tartiner restante. Terminez par 1 disque de pâte.
6. Placez un verre au centre et faites une marque sans déchirer la pâte. Découpez la pâte en 4 parts égales, sans toucher le verre, puis coupez-les en huit et enfin en seize. Prenez 1 part dans chaque main, tournez-la vers l'extérieur deux fois, puis soudez le bout. Faites de même avec chaque part. Couvrez d'un torchon et laissez pousser 30 minutes.
7. Préchauffez le four à 180 °C. Retirez le torchon de la pâte et enfournez-la pour 25 minutes.
8. Laissez tiédir la brioche, puis saupoudrez-la de sucre glace.

GOURMAND ET CROQUANT
Parsemez chaque couche de pâte à tartiner de noisettes concassées.

SUCRÉ SALÉ_ STOCKFOOD

© CONSTANTINI_SUCRÉ SALÉ

UN ROULÉ COMME CHEZ MÉMÉ

Il est important de démouler la génoise encore chaude et de la déposer dans un torchon humide pour éviter qu'elle se casse. Laissez-la bien refroidir avant d'y étaler la mousse.

BÛCHE ROULÉE AU CHOCOLAT ET À LA NOIX DE COCO

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 15 min **Réfrigération** 6 h **Repos** 10 min **Difficulté**

Pour la génoise : • 4 œufs • 90 g de sucre • 50 g de fécule de maïs • 40 g de cacao en poudre non sucré • 20 g de farine • 2 pincées de levure chimique • Sel
Pour la mousse à la noix de coco : • 400 g de mascarpone • 150 g de lait concentré sucré • 100 g de noix de coco râpée
Pour le glaçage : • 150 g de pâte à tartiner à la noisette • 100 g de chocolat noir pâtissier • 25 g d'huile de tournesol • 25 g de noix de coco râpée • 2 c. à soupe de grué de cacao

1. Préparez la génoise : préchauffez le four à 200 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement aux jaunes à l'aide d'une spatule. Tamisez ensemble la farine, la fécule, la levure, le cacao et 1 pincée de sel. Ajoutez-les peu à peu au mélange précédent en soulevant le tout à la spatule.
2. Versez la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Lissez la surface à la spatule. Enfournez pour 8 à 10 minutes. Sortez la plaque du four et retournez la génoise sur un torchon humide. Roulez-la en vous aidant du torchon et laissez-la refroidir.
3. Préparez la mousse à la noix de coco : fouettez au batteur électrique le mascarpone et le lait concentré jusqu'à obtenir une mousse légère. Ajoutez la noix de coco râpée, mélangez délicatement la mousse.
4. Procédez au montage : déroulez délicatement le biscuit roulé. Étalez la mousse à la noix de coco de façon régulière sur toute la surface. Roulez la bûche sans trop serrer. Recouvrez de film étirable et réservez 4 heures au frais.
5. Réalisez le glaçage : faites fondre le chocolat cassé en petits morceaux au bain-marie ou au four à micro-ondes. Incorporez la pâte à tartiner et l'huile de tournesol. Disposez le gâteau sur une grille posée sur un plat, puis recouvrez-le de glaçage. Parsemez de noix de coco râpée et de grué de cacao. Réservez ensuite pendant 2 heures au réfrigérateur. Sortez la bûche 10 minutes avant de la déguster.

PAVLOVA À LA MANGUE, CHANTILLY À LA CRÈME DE MARRON

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h 15 **Cuisson** 1 h 15 **Congélation** 1 h **Repos** 12 h **Difficulté**

• 5 mangues • 4 blancs d'œufs • 30 cl de crème liquide entière • 250 g de crème de marron • 225 g de sucre • 2 feuilles de gélatine • 2 c. à soupe de sirop de canne • Billes argentées et étoiles en sucre

1. Préparez la meringue la veille : préchauffez le four à 100 °C à chaleur tournante. Fouettez les blancs d'œufs à température ambiante. Lorsque les œufs deviennent mousseux, versez le sucre en trois fois. Fouettez jusqu'à ce que la meringue soit lisse et ferme.
2. Débarrassez la meringue dans une poche munie d'une douille ronde et dressez 6 disques d'environ 8 cm sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Dressez 6 sapins sur une autre plaque couverte de papier sulfurisé, en superposant des disques de meringue de taille décroissante en terminant en pointe.
3. Enfournez les plaques pour 1 h 15, puis éteignez le four et laissez les meringues sécher, la porte entrouverte. Conservez-les dans une boîte hermétique.
4. Continuez la recette le jour même : trempez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
5. Épluchez 2 mangues et coupez la chair en petits morceaux, puis mixez-les et passez au tamis. Versez la purée de mangue dans une casserole avec le sirop de canne. Faites chauffer à feu doux, puis ajoutez, hors du feu, la gélatine essorée. Mélangez bien, puis débarrassez la gelée sur une plaque recouverte de film alimentaire. Égalisez, puis couvrez et placez au congélateur pour 1 heure.
6. Fouettez la crème liquide en chantilly. Incorporez la crème de marron, puis débarrassez dans une poche munie d'une douille cannelée. Placez au frais.
7. Épluchez les mangues restantes et détaillez des billes avec une cuillère parisienne.
8. Découpez des disques de 8 cm dans la gelée de mangue une fois prise. Mettez le restant de gelée dans une poche à douille et réservez à température ambiante.
9. Passez au dressage : découpez 6 disques de gelée à l'aide d'un emporte-pièce de la même taille que les disques de meringue. Déposez 1 disque de gelée sur 1 disque de meringue. Dressez la chantilly au marron et insérez des billes de mangue. Terminez par le sapin de meringue en guise de chapeau. Dressez des pointes de gelée de mangue. Décorez de billes argentées et d'étoiles en sucre. Dégustez bien frais.

COMPLÈTEMENT CITRONNÉ !

Zestez un peu de citron vert sur la pavlova pour un dessert encore plus frais.

MARIELLE_SUCRÉ SALÉ

SYLD'AB_SUCRÉ SALÉ

GÂTEAU À LA CRÈME DE MARRON ET AU CHOCOLAT BLANC

Pour 6 personnes **Préparation** 1 h **Réfrigération** 13 h 30 **Cuisson** 25 min **Difficulté**

• Sablés en forme de flocon recouverts de pâte à sucre blanche • Perles de sucre
Pour la génoise : • 1 orange (zeste) • 4 œufs • 15 g de beurre (pour le moule)
• 120 g de sucre • 60 g de farine • 60 g de Maïzena
Pour la chantilly à la crème de marron : • 20 cl de crème liquide entière froide
• 125 g de mascarpone • 6 marrons glacés • 2 c. à soupe de crème de marron
Pour la ganache montée au chocolat blanc : • 220 g de mascarpone
• 200 g de crème liquide entière • 140 g de chocolat blanc • 1 gousse de vanille

1. Préparez la ganache au chocolat blanc la veille : hachez le chocolat blanc, portez à ébullition la crème avec la gousse de vanille fendue. Versez par-dessus le chocolat blanc. Mélangez afin d'obtenir une texture lisse et brillante. Filmez au contact et réservez 1 nuit au frais.
2. Préparez la génoise le jour même : préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs avec le sucre et le zeste de l'orange, jusqu'à ce que le mélange triple de volume. Incorporez à la maryse la farine et la Maïzena tamisées. Versez dans un moule rond de 20 cm environ, beurré et chemisé. Enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir, puis coupez la génoise en 3 disques.
3. Préparez la chantilly à la crème de marron : fouettez la crème liquide bien froide avec le mascarpone. Ajoutez la crème de marron une fois la chantilly bien montée et fouettez à nouveau.
4. Coupez grossièrement les marrons glacés. Garnissez la base du gâteau de la moitié de la chantilly. Ajoutez la moitié des brisures de marron glacé. Recouvrez d'un autre disque de gâteau et étalez la chantilly restante, ainsi que les brisures de marron restantes. Couvrez le gâteau du dernier disque de génoise. Placez-le au frais.
5. Versez la ganache froide dans la cuve d'un robot, après avoir enlevé la gousse de vanille, et montez-la progressivement, jusqu'à l'obtention d'une ganache montée. Ajoutez le mascarpone ensuite en plusieurs fois.
6. Couvrez le gâteau d'une couche de ganache montée, puis placez-le au frais pour 30 minutes. Couvrez d'une nouvelle couche. Lissez tout le contour et dessinez une spirale au centre.
7. Débarrassez le reste de ganache montée dans une poche munie d'une douille cannelée et effectuez des rosaces sur le dessus.
8. Décorez la gâteau de sablés en forme de flocon recouvert de pâte à sucre blanche et de perles de sucre. Placez au frais au moins pour 1 heure avant la dégustation.

LES BONNES BULLES D'ALSACE

Entre sa finesse et ses douces notes fruitées, le crémant allie identité et qualité, si bien que sa réputation a largement dépassé les frontières de sa région originelle. Deux domaines viticoles nous en dévoilent les secrets.

Par Marine Couturier

VUANO-CONSEILVINSALSACE

« Beaucoup de clients disent qu'ils préfèrent un bon crémant à un mauvais champagne, d'autant que le prix est bien moins élevé », annonce Brigitte Fleith, à la tête du domaine éponyme avec son mari Vincent à Ingersheim, dans le Haut-Rhin. Depuis quelques années, ce vin connaît un succès grandissant : il est devenu aujourd'hui le deuxième vin mousseux à AOC le plus consommé à domicile, après son illustre aîné champenois. Avant de jouer dans la cour des grands, le crémant a d'abord dû faire ses gammes. Il faut remonter au début du XXe siècle pour en retrouver les premières traces, à une époque où il ne portait pas encore ce nom. L'histoire raconte que Julien Dopff, un viticulteur local toujours curieux d'étoffer son savoir-faire, a découvert, lors de l'Exposition universelle de Paris de 1900, une démonstration de la méthode champenoise permettant d'élaborer des champagnes. Sans attendre, il a alors adapté cette méthode, dite traditionnelle quand elle est utilisée hors Champagne, aux vins d'Alsace, donnant ainsi naissance à un vin mousseux. Ce n'est que le 24 août 1976 que le crémant-d'alsace a été officiellement reconnu par une AOC ; il constitue aujourd'hui un quart de la production du vignoble Vins d'Alsace.

L'accent mis sur la qualité

Représentant de la onzième génération de vignerons dans sa famille, Vincent Fleith a apporté un souffle nouveau lorsqu'il a commencé à travailler sur le domaine au début des années 90. Le passage progressif des 9 hectares en biodynamie a été couplé avec les premières productions de crémant, le vigneron ayant appris la technique de la double fermentation auprès de sa famille installée en Champagne. Ce vin représente aujourd'hui entre

Conserver et servir : les gestes à adopter

- Une cave fraîche à température constante, entre 10 et 15 °C, ni trop sèche, ni trop humide.
- Des bouteilles maintenues en position couchée pour le garder entre 1 et 6 ans en moyenne.
- Au moment de le boire, il s'apprécie à une température comprise entre 5 et 7 °C.

De la vigne au verre

15 et 20 % de ceux produits sur le domaine, deux gammes de crémant-d'alsace blanc étant actuellement commercialisées, en brut et en brut nature. À quelques kilomètres de là, à Hunawihr, la famille Mader a elle aussi privilégié la qualité à la quantité. Sur l'exploitation bio de 11 hectares, le crémant ne représente qu'une petite partie de la production, mais la plus grande des attentions lui est accordée. « En tant que petits producteurs, nous avons pris le parti de ne faire que les vins qui nous plaisent le plus. Personnellement, je préfère les assemblages car ils donnent du corps au produit. C'est pourquoi nous ne produisons que du crémant blanc non millésimé à partir des cépages chardonnay, pinot-noir et pinot-blanc, en brut ou extra brut, selon les années », détaille Jérôme Mader, qui tient le domaine avec sa femme et son père.

Une première fermentation à la fraîche

Comme celle de tous les vins, c'est dans les vignes que commence l'histoire de chaque crémant-d'alsace. La récolte se fait obligatoirement à la main et les vendanges sont toujours très précoces, en général une semaine avant celles des autres vins. Le but est que le raisin ne soit pas encore trop mûr afin de donner un vin de base assez peu alcoolisé et avec une belle acidité. « Immédiatement après le ramassage, nous passons au pressurage, qui doit être doux afin d'obtenir des jus avec peu d'amertume. Nous ne gardons que les deux premiers tiers, qui sont les plus qualitatifs, puis nous passons au débourbage pour obtenir un liquide plus limpide », explique Jérôme Mader. Le temps d'une journée, le jus de raisin est laissé à reposer afin que les bourbes, les éléments les plus lourds, se déposent au fond de la cuve.

L'ajout de levures

Le jus clair est ensuite récupéré pour être déposé dans une autre cuve en acier inoxydable. C'est à ce moment que démarre la vinification, avec la première fermentation en cave fraîche permettant de donner un vin tranquille, qui sert ensuite de base au crémant. « Nous ajoutons aux levures naturelles du vin des levures sélectionnées, et nous laissons faire durant deux à trois semaines jusqu'à obtenir un breuvage sec avec un taux d'alcool qui ne dépasse pas les 11 °C dans l'idéal, poursuit le vigneron du domaine Mader. Nous allons ensuite entreprendre la fermentation malolactique, qui permet de rendre le crémant plus stable dans le temps. » En quelques semaines ou quelques mois, selon la température de la cave, cette étape non obligatoire consiste à laisser des bactéries dégrader l'acide malique en acide lactique aboutissant à une désacidification naturelle du vin. À Hunawihr, la famille Mader aime laisser ainsi son vin travailler tout l'hiver, n'intervenant de nouveau dessus qu'une fois le printemps installé.

Laisser le temps au temps

Comme pour le champagne, le crémant se pare de ses bulles au moment de la seconde fermentation, aussi appelée prise de mousse. Celle-ci a toujours lieu en bouteille grâce à l'ajout d'une liqueur de tirage composée de sucre et de levures sélectionnées, parfois de moût concentré, comme c'est le cas pour les crémants de la famille Mader. Les bouteilles sont stockées couchées dans des caves entre 15 et 17 °C, les levures achevant la

QUAD-CONSEILVINSALSACE

Les bons accords

À l'apéritif, il est excellent avec des feuilletés chauds, des toasts ou des amuse-bouches, et s'accorde à table avec les saveurs iodées (fruits de mer, coquillages, crustacés, poisson…). Il peut également accompagner de la viande blanche ou un carpaccio de bœuf. Au moment du fromage, ce crémant est excellent sur du brie, du camembert, un brillat-savarin ou un fromage de chèvre ou de brebis. Enfin, il se marie aussi très bien avec les desserts peu sucrés, notamment ceux à base de fruits.

fermentation les 3 à 4 premières semaines, laissant ensuite la place au vieillissement. Le cahier des charges de l'AOC impose que sa durée ne puisse être inférieure à douze mois à partir de la date de tirage. « Plus l'élevage sur lattes dure longtemps, moins le côté fruité du vin sera marqué. En général, nous laissons nos crémants reposer pendant 2 ans et demi à 3 ans, car on les aime sur des notes d'élevage long, avec des arômes qui évoquent le pain grillé », indique Jérôme Mader. Cette philosophie est partagée par Brigitte et Vincent Fleith, qui laissent vieillir leurs vins effervescents encore davantage. « Nous ne produisons que des assemblages de millésimes et nous travaillons actuellement avec du 2014, du 2015 et du 2016. Pour que les bouteilles restent sur lattes le plus longtemps possible, nous ne dégorgeons qu'à la demande. » Cette ultime étape, réalisée juste avant la commercialisation, consiste à faire descendre le dépôt de levures dans le goulot de la bouteille, puis à le geler pour le bloquer. Un décapsulage permet d'éjecter le dépôt grâce à la pression, le volume libéré étant comblé par une liqueur de dosage définissant la sucrosité du vin : demi-sec, brut, extra brut ou brut nature si rien n'a été ajouté. Il ne reste alors plus qu'à mettre en place le bouchon et son muselet avant que les bouteilles ne quittent les domaines pour trôner sur nos tables de fêtes et enchanter nos papilles de leurs bulles.

Blanc, rosé et blanc de noirs

Le pinot-blanc est le principal cépage du crémant blanc, auquel il confère fraîcheur et délicatesse. Cinq autres cépages sont également autorisés pour réaliser ce vin : l'auxerrois, le chardonnay, le pinot-gris, le pinot-noir et le riesling. Le crémant rosé est, lui, produit exclusivement à partir de pinot-noir, tout comme le crémant blanc de noirs, réputé pour son charme et sa finesse.

C'est pendant la seconde fermentation, aussi appelée prise de mousse, que se forment les fameuses bulles du crémant.

Pétillant de Listel

SANS ALCOOL

CERTIFIÉ BIO

SANS SUCRE AJOUTÉ

SANS FERMENTATION

SANS CONSERVATEUR

ARÔME NATUREL

Existe également
en version nature ou framboise

www.petillant-de-listel-sans-alcool.com

LISTEL SAS RCS MONTPELLIER 799 294 699 - 09/22 - PHOTO NON CONTRACTUELLE - CRÉATION : SO DESIGN GRAPHIC - PHOTOGRAPHE : PASCAL FAUCOUNEAU

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

NOS RECETTES du mois !

**Et si vous ajoutiez un peu de roquefort dans votre vie ?
Certes, son odeur est forte, mais il serait dommage de s'y arrêter.
Dans une farce, en salade ou, encore plus original,
en pannacotta, il s'intègre très facilement dans vos recettes
du quotidien, avec une touche de caractère en plus.**

Œuf pané et crème de chou-fleur à la noisette 49

Poulet rôti aux poires et au roquefort, chou-fleur aux noix 47

NOS RECETTES AU ROQUEFORT

Poulet rôti aux poires et au roquefort, chou-fleur aux noix 47

Pannacotta au roquefort et châtaignes 52

Tagliatelles de galette, poire pochée au romarin, roquefort et noix 59

Pâtisson farci aux champignons, roquefort 61

NOS SUGGESTIONS DE MENUS

Pour un menu élaboré

Œuf pané et crème de chou-fleur à la noisette 49

Filet mignon au cidre et minilégumes glacés 50

Bûche glacée aux kiwis 58

Pour un repas rapide

Verrine de crabe à l'avocat et à la mangue 46

Mac and cheese au cheddar et potimarron 48

Ceviche d'espadon et pamplemousse de Floride 60

Pour changer du quotidien

Velouté de châtaigne et tartine gratinée 57

Pomme de terre farcie à l'effiloché de canard et pomme verte 46

Verrine kaki passion aux graines de chia 48

Le produit du mois

ALLEZ, LES BLEUS !

Il fait partie de la famille des fromages à pâte persillée, appelés aussi bleus, qui ont la particularité de contenir de petites moisissures. Ce sont ces dernières qui donnent tout son goût et son onctuosité au fromage.

Le goût du vrai reconnu

Qualifié de roi des fromages par Diderot et d'Alembert, le roquefort est la seule AOP à pâte persillée au lait cru de brebis depuis 1925. Il est produit dans l'Aveyron, plus précisément dans la vallée des Causses.

L'IDÉE GOURMANDE

Si les extrémités d'une tranche sont moins persillées, coupez-les et conservez-les pour réaliser une sauce ou une chantilly au roquefort.

LE + NUTRITION

Le lait cru de brebis se distingue par sa richesse en vitamines, calcium, phosphore et potassium. Il est cependant riche en matière grasse, on en consomme donc avec modération.

VICTORIYA89_GETTYIMAGES

Le roquefort

Fleuron de la gastronomie française, ce fromage à pâte persillée et au caractère puissant est fabriqué avec du lait cru de brebis, puis affiné en caves naturelles. Sa forte odeur n'enlève rien à son goût unique et sa texture fondante. Par Émilie Jamgotchian

3 mois

C'est la durée minimum d'affinage du fromage. Elle peut aller jusqu'à 9 mois.

16 012 tonnes

C'est le volume de roquefort vendu en 2020.

1 428

C'est le nombre de producteurs de lait destiné au roquefort en France.

On choisit

Il doit être harmonieusement parsemé de marbrures bleu-vert, du cœur jusqu'aux bords, et la pâte doit être nacrée et légèrement humide. Sa texture est fondante et, en bouche, il doit développer des notes suaves.

On conserve

Enveloppez-le d'un film alimentaire pour éviter qu'il sèche et gardez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur.

On cuisine

Comme pour un grand vin, sortez la quantité désirée du réfrigérateur au moins 1 heure avant de le cuisiner et gardez-le à température ambiante, enveloppé d'un film alimentaire. Simplement coupé en dés ou en lamelles, il agrémente des salades ou des toasts pour l'apéritif. Il s'ajoute aussi dans des préparations culinaires comme des feuilletés, des gratins ou encore des soupes. Sa meilleure amie ? La poire ! En note sucrée, il se marie à merveille avec des fruits secs, mais aussi des confitures ou compotées de fruits. Il s'apprécie aussi associé à des légumes comme l'endive, la patate douce ou encore la betterave.

Les recettes du mois

© AMÉLIE ROCHE_UE CNIPT

ENTRÉE

VERRINE DE CRABE À L'AVOCAT ET À LA MANGUE

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min

• 2 avocats bien mûrs • 2 citrons verts • ½ mangue
• 1 échalote • 200 g de chair de crabe en boîte
• 1 c. à soupe d'huile d'olive
• Paprika • Sel et poivre

1. Ouvrez les avocats en deux, retirez le noyau et prélevez la chair. Déposez-la dans un saladier et écrasez-la à la fourchette. Pressez les citrons verts, récupérez leur jus. Épluchez l'échalote et hachez-la. Mélangez la purée d'avocat avec la moitié du jus de citron et de l'échalote hachée. Salez, poivrez et saupoudrez de paprika.
2. Épluchez la mangue et coupez-la en petits dés.
3. Égouttez la chair de crabe, mélangez-la avec le restant d'échalote hachée et de jus de citron vert. Ajoutez l'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez de paprika.
4. Versez un peu de purée d'avocat au fond de 4 verrines. Incorporez la chair de crabe, les dés de mangue et recouvrez de purée d'avocat. Saupoudrez de paprika et servez frais.

PLAT

POMME DE TERRE FARCIE À L'EFFILOCHÉ DE CANARD ET POMME VERTE

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 50 min

• 2 cuisses de canard confites • 6 pommes de terre pour cuisson au four • 1 pomme verte • 1 échalote
• Quelques brins de thym • Poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les pommes de terre sans les éplucher. Coupez un chapeau dans chacune et prélevez une partie de leur chair à l'aide d'une cuillère, en prenant garde de ne pas percer la peau. Mixez la chair avec 1 filet d'eau et réservez. Disposez les pommes de terre sur du papier cuisson et enfournez pour 25 minutes.
2. Effilochez la chair de canard à l'aide d'une fourchette. Pelez l'échalote et émincez-la. Lavez la pomme et râpez-la.
3. Faites revenir pendant quelques minutes, dans une poêle bien chaude, la chair de canard effilochée, l'échalote émincée, la chair de pomme de terre mixée et la pomme râpée. Ajoutez du thym, poivrez et mélangez.
4. Farcissez les pommes de terre avec cette préparation et enfournez à nouveau pour 25 minutes.

PLAT

POULET RÔTI AUX POIRES ET AU ROQUEFORT, CHOU-FLEUR AUX NOIX

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 50 min **Repos** 10 min

• 1 poulet entier prêt à cuire • 1 chou-fleur • 2 poires • 1 gousse d'ail • 3 branches de thym • 1 feuille de laurier • 150 g de roquefort • 10 cl de crème liquide entière • 100 g de noix • Huile d'olive • Gros sel • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C. Sortez le poulet du réfrigérateur 10 minutes avant de le cuire. Épluchez les poires, coupez-les en quatre, retirez les pépins et réservez. Taillez ensuite le roquefort en morceaux d'1 cm de côté.

2. Mettez à l'intérieur du poulet l'ail, le thym, la feuille de laurier et 1 cuillerée à soupe de gros sel. Badigeonnez d'huile la peau du poulet à l'aide d'un pinceau, puis salez-le et poivrez-le. Posez-le ensuite sur une cuisse dans un plat à sa taille. Enfournez pour 15 minutes en l'arrosant avec le jus de cuisson.

3. Retournez le poulet sur l'autre cuisse et poursuivez la cuisson durant 15 minutes. Placez-le ensuite sur le dos, ajoutez les poires et les morceaux de roquefort dans le plat et enfournez de nouveau pour 20 minutes *(il est important d'arroser régulièrement la volaille tout au long de la cuisson)*.

4. Retirez, pendant ce temps, les feuilles du chou-fleur, puis récupérez les sommités. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez-les puis transvasez-les dans une autre casserole avec la crème. Laissez réduire celle-ci jusqu'à ce que les sommités soient bien enrobées. Salez et poivrez. Concassez les noix et mélangez-les au chou-fleur.

5. Éteignez le four et laissez la porte entrouverte, coupez les ficelles du poulet et laissez-le reposer durant 10 minutes avant de le servir avec le chou-fleur à la crème.

RADVANIER/SYNALAF

POUR LES GOURMANDS

Ajoutez à l'intérieur du poulet une farce au roquefort avec des champignons.

LE PRODUIT DU MOIS
LE ROQUEFORT

Les recettes du mois

À DÉCLINER

Remplacez le gorgonzola par le fromage de votre choix : parmesan, bleu, mozzarella…

AMÉLIEROCHE_INTERFE

PLAT

MAC AND CHEESE AU CHEDDAR ET POTIMARRON

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 35 min

• ½ potimarron • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 2 œufs • 40 cl de crème liquide • 200 g de cheddar • 500 g de macaronis • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Épluchez l'oignon et l'ail et émincez-les. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon et l'ail.
2. Lavez le potimarron et coupez-le en petits morceaux en gardant la peau. Ajoutez-les dans la poêle, salez, poivrez et faites cuire environ 15 minutes en remuant régulièrement.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Battez la crème dans un saladier avec les œufs et la moitié du cheddar. Salez modérément et poivrez.
4. Faites cuire les macaronis pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée (les pâtes doivent rester al dente). Égouttez-les.
5. Mélangez les pâtes avec la préparation précédente, incorporez le potimarron et mélangez.
6. Déposez les macaronis dans un plat allant au four. Parsemez de reste de cheddar et enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que ce soit bien gratiné.

DESSERT

VERRINE KAKI PASSION AUX GRAINES DE CHIA

Pour 4 personnes
Préparation 15 min **Réfrigération** 3 h

• 2 kakis très mûrs • 2 fruits de la Passion • ½ citron (jus et zeste) • 20 cl de lait de coco • 20 cl de lait d'amande • 4 c. à soupe de graines de chia • 2 c. à soupe de sirop d'agave

1. Versez dans un grand bol le lait de coco, le lait d'amande, le sirop d'agave, le zeste de citron et les graines de chia. Mélangez bien et répartissez dans 4 verrines. Placez au frais pour 3 heures *(la préparation va prendre du volume et les graines vont devenir légèrement gélatineuses en absorbant le liquide)*.
2. Ouvrez les kakis et les fruits de la Passion en deux, puis récupérez la chair à la cuillère. Mélangez-la dans un bol avec le jus de citron. Réservez au frais.
3. Répartissez les fruits sur les verrines au moment de servir. Parsemez éventuellement de noisettes concassées, pour apporter une note croquante.

ENTRÉE

ŒUF PANÉ ET CRÈME DE CHOU-FLEUR À LA NOISETTE

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 35 min

Pour la crème de chou-fleur : • 500 g de chou-fleur • 150 g de pommes de terre • 1 orange non traitée (zeste) • 1 oignon • 30 cl de lait • 15 g de beurre • 1 c. à café de coriandre en poudre • Sel et poivre
Pour les œufs panés : • 5 œufs à température ambiante • 50 g de beurre • 50 g de noisettes • 50 g de chapelure • 20 g de farine • 3 c. à soupe de vinaigre de cidre • Sel et poivre

1. Préparez la crème de chou-fleur : lavez le chou-fleur et découpez-le en morceaux. Faites-les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
2. Épluchez l'oignon et les pommes de terre, puis émincez-les. Faites revenir l'oignon avec le beurre pendant 2 minutes, ajoutez les pommes de terre, le chou-fleur, du sel, du poivre, la coriandre en poudre et le zeste râpé de l'orange. Versez le lait et laissez cuire à frémissements pendant 20 minutes. Mixez pour obtenir une texture crémeuse.
3. Réalisez les œufs panés : faites bouillir une casserole d'eau avec le vinaigre. Déposez délicatement 4 œufs dans l'eau bouillante et laissez cuire 6 minutes. Sortez les œufs et plongez-les dans un saladier d'eau froide pour arrêter la cuisson. Écalez-les délicatement.
4. Mixez les noisettes en poudre fine et mélangez avec la chapelure. Roulez les œufs délicatement dans la farine. Trempez-les dans l'œuf restant battu avec du sel et du poivre, puis roulez-les dans la chapelure à la noisette.
5. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y dorer les œufs 2 minutes, en les arrosant de beurre en cours de cuisson.
6. Répartissez la crème de chou-fleur dans les assiettes, ajoutez les œufs et servez.

JULIE MÉCHALI_CNIE

RENFORCER LES GOÛTS

Parsemez les assiettes de noisettes concassées, de zeste d'orange et de ciboulette avant de servir.

Les recettes du mois

PLAT

FILET MIGNON AU CIDRE ET MINILÉGUMES GLACÉS

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h 15

• 1 filet mignon • 1 barquette de minicarottes Prince de Bretagne • 1 barquette de mininavets Prince de Bretagne • 4 échalotes • Ciboulette • Cerfeuil ou persil • 20 cl de crème • 20 g de beurre • 35 cl de cidre • Sucre • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Faites chauffer 1 filet d'huile dans une sauteuse. Disposez le filet mignon, salez et poivrez, puis faites-le dorer de tous les côtés. Épluchez les échalotes et ciselez-les. Ajoutez-les dans la sauteuse et faites-les suer.
2. Versez le cidre, couvrez et laissez cuire le tout à feu doux pendant 40 minutes environ.
3. Sortez le filet mignon de la sauteuse, puis faites réduire le cidre de moitié. Ajoutez la crème et le beurre. Mélangez, laissez réduire un peu la sauce et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Remettez le filet mignon dans la sauce au cidre pour le maintenir au chaud.
4. Lavez les minicarottes et les mininavets. Faites-les cuire dans une poêle avec de l'eau aux trois quarts des légumes, le beurre, 1 bonne pincée de sucre, du sel et du poivre. Placez dessus un disque de papier sulfurisé de la taille de la sauteuse et laissez cuire à feu moyen jusqu'à évaporation totale de l'eau.
5. Répartissez dans 4 petites cocottes des tranches de filet mignon couvertes de sauce au cidre et parsemez de quelques feuilles de cerfeuil ou de persil. Disposez joliment les minilégumes glacés sur l'assiette avec de la ciboulette émincée.

COOK'LICOT PRINCE DE BRETAGNE

LES MINILÉGUMES, UN FESTIVAL DE COULEURS

Très savoureux et croquants, ils viendront ajouter une touche festive et esthétique à votre assiette. Les minilégumes Prince de Bretagne (minibetteraves, minicarottes, minichoux…) sont cultivés en Bretagne par des maraîchers spécialisés. Ils doivent leur petite taille à une sélection fine des variétés, une culture spécifique et à une récolte à un stade jeune.

Les choisir

Préférez-les fermes, avec des feuilles ou fanes toutes fraîches.

Les conserver

Consommez-les de préférence directement après les avoir achetés. Sinon, gardez-les jusqu'à 3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Les cuisiner

Avec leur peau fine, il n'est pas nécessaire de les éplucher, pour la plupart. Passez-les simplement sous l'eau avant de les consommer. Ils peuvent se manger entiers, crus ou cuits, poêlés ou braisés dans un peu de beurre, en accompagnement d'une pièce de viande.

PRINCE de BRETAGNE

LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉS EN BRETAGNE

Derrière nos mini-légumes il y a des maraîchers

Les mini-légumes sont récoltés à la main chaque jour
avec le plus grand soin par nos maraîchers.
Ils sont petits mais ont de grandes qualités gustatives avec des goûts intenses !
Rôtis entiers, ils sublimeront vos assiettes de fêtes !

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

CERAFEL N° DE SIRET 777 572 702 00028

Les recettes du mois

ENTRÉE

PANNACOTTA AU ROQUEFORT ET CHÂTAIGNE

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min
Cuisson 5 min **Réfrigération** 3 h

• 125 g de lait • 125 g de crème à 35 % • 100 g de roquefort • 200 g de crème de châtaigne • 200 g de châtaignes • 2 feuilles de gélatine

1. Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Versez la crème et le lait dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez le roquefort et laissez fondre.
3. Incorporez, hors du feu, les feuilles de gélatine préalablement essorées. Mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien fondues et laissez tiédir. Passez au tamis ou mixez.
4. Versez la préparation à moitié dans des verrines.
5.Placez au frais pour 3 heures minimum. Coulez la crème de châtaigne dans les verrines avant de servir et décorez de châtaignes concassées.

DESSERT

CRUMBLE AUX POMMES ET AUX COINGS

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 1 h

• 3 coings • 2 pommes
• 130 g de beurre
• 125 g de farine
• 120 g de cassonade • Sel

1. Épluchez les pommes et les coings, retirez leur cœur et coupez-les en dés. Faites-les revenir dans une poêle dans 40 g de cassonade et 40 g de beurre pendant 20 minutes, en remuant régulièrement.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez dans un saladier la farine, 80 g de beurre, le restant de cassonade et 1 pincée de sel. Travaillez la pâte à la main pendant 2 minutes *(elle doit être sableuse)*.
3. Beurrez le fond d'un plat avec le beurre restant, puis répartissez les dés de coing et de pomme. Recouvrez de pâte à crumble.
4. Enfournez pour 40 minutes.
Servez le crumble chaud.

STUDIO END CONFÉDÉRATION ROQUEFORT

PLAT

TORSADES COMPLÈTES AU VEAU ET AU CURRY

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min

• 350 g de filet de veau • 300 g de pousses d'épinards frais prêtes à l'emploi • 1 blanc de poireau • 150 g de brocoli • 50 g de beurre • 300 g de torsades Lustucru • 100 g de noix de cajou • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de curry jaune en poudre • Mélange 5 baies • Sel

1. Détaillez le filet de veau en émincés d'environ 4 x 2 cm. Lavez le blanc de poireau et coupez-le en tronçons très fins. Lavez le brocoli et râpez-le avec la râpe à gros trous.
2. Faites dorer à sec les noix de cajou dans une petite poêle pendant environ 1 minute.
3. Chauffez la moitié du beurre et l'huile d'olive dans une grande poêle. Faites-y dorer la viande à feu vif avec le curry pendant environ 10 minutes. Assaisonnez en sel et mélange 5 baies et réservez dans un bol. Ajoutez dans la même poêle le restant d'huile et de beurre. Faites-y fondre les tronçons de blanc de poireau à feu modéré pendant environ 10 minutes.
4. Jetez dans la poêle les pousses d'épinards, prolongez la cuisson de 2 minutes, puis assaisonnez. Ajoutez la viande aux légumes cuits, réduisez le feu au minimum.
5. Faites cuire pendant ce temps les pâtes selon les indications du paquet, puis égouttez-les.
6. Répartissez la viande aux légumes sur les pâtes bien chaudes, le brocoli râpé cru et les noix de cajou torréfiées. Servez aussitôt.

MES BROUILLONS DE CUISINE POUR BIONLY

C'EST QUOI, ÇA ?

Le gomasio est un condiment composé d'un mélange de sésame et de sel marin. Il est utilisé depuis des siècles par les Japonais pour assaisonner les plats. Il peut remplacer le sel en apportant une saveur supplémentaire.

PLAT

SAUMON EN CROÛTE DE GOMASIO, BROCOLI ET POMMES DE TERRE RÔTIS

Pour 4 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 1 h

• 4 pavés de saumon bio frais • 12 petites pommes de terre • Quelques grains de grenade • Huile d'olive • Sel et poivre
Pour la croûte : • 1 petit citron vert (zeste) • 2 petites gousses d'ail • 2 branches d'aneth frais
• 4 c. à soupe de gomasio BIOnly
Pour les brocolis rôtis au four : • 2 brocolis • 2 oignons
• 4 c. à soupe d'huile d'olive • Paprika fumé
Pour la sauce : • ½ citron vert (jus) • Un peu d'aneth frais • 4 c. à soupe de yaourt soja à la grecque
• 1 pointe de piment (facultatif)

1. Préchauffez le four à 180 °C avec deux grilles de cuisson. Lavez les pommes de terre et séchez-les. Posez-les entre deux baguettes de bois et tranchez-les sans aller jusqu'au bout. Enduisez-les généreusement d'huile d'olive, salez et poivrez. Déposez-les dans un plat allant au four et enfournez sur la grille du dessus pour environ 45 minutes, jusqu'à ce que les tranches de pomme de terre soient dorées.

2. Préparez les brocolis rôtis au four : lavez les brocolis et découpez les têtes, coupez ces dernières en deux dans le sens de la longueur. Pelez les oignons et tranchez-les pas trop finement, mettez le tout dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive, du sel, du poivre et le paprika fumé. Mélangez bien avec vos mains pour que chaque morceau soit enrobé. Déposez le tout sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 25 minutes sur la grille du dessous.

3. Préparez la croûte : mélangez dans une assiette creuse le gomasio, le zeste de citron, l'ail pressé, l'aneth frais haché fin et le poivre. Roulez le dessus et les côtés des pavés de saumon dans ce mélange. Posez-les dans un plat recouvert de papier cuisson et enfournez pour 15 minutes sur la grille du dessus.

4. Réalisez la sauce : pendant ce temps, mélangez le yaourt avec le jus de citron, l'aneth frais haché, le poivre, le sel et, éventuellement, le piment. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement.

5. Dressez : déposez des fleurettes de brocoli avec les oignons d'un côté des assiettes, les pommes de terre de l'autre côté, le saumon au centre et la sauce sur le tout. Terminez par les grains de grenade pour la fraîcheur, et éventuellement un peu plus d'aneth frais et des rondelles de citron vert.

Gourmand

Scannez pour profiter d'une réduction sur Roucoulons boisé et d'autres fromages de la Fromagerie Milleret.

ENTRÉE

ROUCOULONS BOISÉ RÔTI À L'AIL ET AU VIN BLANC

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 30 min

- **1 grosse gousse d'ail**
- **Quelques brins de ciboulette**
- **1 Roucoulons boisé**
- **5 cl de vin blanc**
- **20 g de fruits secs (noisettes, noix, amandes…)**

1. Préchauffez le four à 200 °C. Déballez le Roucoulons boisé, conservez-le dans sa boîte. Retirez le couvercle et déposez-le sous sa base.
2. Pelez la gousse d'ail et hachez-la finement.
3. Incisez au couteau la croûte du fromage. Creusez avec une cuillère et ajoutez la gousse d'ail hachée et le vin blanc.
4. Enfournez la boîte pour 30 minutes environ, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et le fromage coulant.
5. Hachez les fruits secs et ciselez la ciboulette. Parsemez-en le fromage dès la sortie du four. Dégustez aussitôt avec du pain de campagne, des pommes de terre ou de la charcuterie.

LA BONNE IDÉE

Le Roucoulons boisé est fabriqué en Franche-Comté dans la fromagerie familiale Milleret. Crémeux à souhait, il est parfait pour des recettes chaudes à savourer entre amis !

THOMAS DURIO

3 VELOUTÉS POUR SE RÉCHAUFFER

ENTRÉE

VELOUTÉ À LA CORIANDRE, ARTICHAUT ET FROMAGE FRAIS

Pour 4 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 20 min

- **400 g de fonds d'artichaut surgelés**
- **2 échalotes • 5 cl de jus de citron**
- **Quelques feuilles de coriandre**
- **30 g de fromage frais • 1 filet d'huile d'olive**
- **1 filet d'huile de sésame**
- **Sel et poivre**

1. Épluchez les échalotes et émincez-les. Faites-les suer dans une casserole avec 1 filet d'huile d'olive pendant 1 minute. Ajoutez les fonds d'artichaut et quelques feuilles de coriandre. Salez et faites chauffer pendant environ 3 minutes. Couvrez d'eau additionnée de jus de citron. Laissez cuire pendant 15 minutes environ.
2. Ajoutez le fromage frais et portez à ébullition. Mixez la préparation au blender, salez et poivrez.
3. Parsemez le velouté de feuilles de coriandre ciselées et de quelques gouttes d'huile de sésame juste avant de servir.

AMÉLIE ROCHE/CNIEL

BIO PLANÈTE

ENTRÉE

VELOUTÉ DE POTIMARRON, NOIX DE SAINT-JACQUES ET HUILE DE NOISETTE GRILLÉE

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 30 min

- **6 noix de saint-jacques extra fraîches • 1 gros potimarron**
- **1 gousse d'ail • 6 brins de cerfeuil • 1 bouquet garni**
- **50 g de noisettes • 1 l de bouillon de légumes bio (2 cubes)**
- **1 filet d'huile d'olive douce • 1 filet d'huile de noisette grillée Bio planète • Poivre du moulin • Fleur de sel**

1. Lavez le potimarron sous l'eau froide, coupez-le en deux, ôtez les pépins et les filaments puis détaillez-le en morceaux. Épluchez la gousse d'ail et hachez-la. Mettez le tout dans un faitout, ajoutez le bouquet garni et versez le bouillon de légumes. Laissez cuire pendant 30 minutes, jusqu'à que les morceaux soient tendres.
2. Versez la moitié du bouillon dans un bol et mixez la préparation en ajoutant du bouillon au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une consistance de velouté.
3. Concassez les noisettes, faites-les griller à sec dans une poêle.
4. Versez 1 filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer les noix de saint-jacques 2 minutes de chaque côté.
5. Versez le velouté dans 6 bols, coupez les noix de saint-jacques en quatre et répartissez-les au centre du velouté.
6. Ajoutez quelques noisettes concassées, 1 brin de cerfeuil, 1 filet d'huile de noisette grillée, 1 pincée de fleur de sel et donnez 1 tour de moulin à poivre.

PLAT

VELOUTÉ DE CHÂTAIGNE ET TARTINE GRATINÉE

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min

• 500 g de champignons • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de persil haché
• 20 cl de crème liquide • 200 g de comté • 30 g de beurre
• 400 g de châtaignes cuites sous vide ou en bocal • 4 tranches de pain au levain • Sel et poivre

1. Épluchez les oignons, émincez-les et faites-les revenir dans 15 g de beurre pendant 5 minutes. Nettoyez les champignons, émincez-les et ajoutez-en la moitié avec 300 g de châtaignes. Salez et poivrez. Versez 60 cl d'eau et laissez cuire 20 minutes.
2. Émincez les gousses d'ail et faites-les revenir à la poêle avec le reste des champignons émincés, dans le beurre restant pendant 10 minutes. Salez, poivrez, ajoutez le reste des châtaignes, le persil ainsi que le comté coupé en petits cubes. Préchauffez le four en position gril.
3. Répartissez le mélange sur les tranches de pain au levain et passez-les sous le gril pour quelques minutes.
4. Versez la crème liquide dans le velouté et mixez jusqu'à obtenir une consistance bien lisse. Répartissez dans des bols et servez avec les tartines gratinées.

JULIE MÉCHALI CNIEL

COCKTAIL D'ÉNERGIE

La châtaigne est particulièrement appréciée par les sportifs, car elle est riche en potassium, vitamines et glucides.

Les recettes du mois

DESSERT

BÛCHE GLACÉE AU KIWI

Pour 4 personnes
Préparation 25 min **Réfrigération** 12 h

• 5 kiwis • 2 œufs • 20 cl de crème liquide entière bien froide • 150 g de yaourt • 75 g de sucre

1. Épluchez les kiwis, mixez-en trois pour obtenir un coulis. Coupez les deux autres en dés.
2. Fouettez la crème bien froide au batteur électrique jusqu'à obtenir des pics fermes. Réservez au réfrigérateur.
3. Clarifiez les œufs et fouettez les blancs en neige avec la moitié du sucre.
4. Fouettez les jaunes d'œufs au batteur avec l'autre moitié du sucre pour obtenir un mélange blanc et épais. Incorporez délicatement le yaourt, puis les blancs en neige et enfin la crème fouettée. Versez la moitié de la préparation à mi-hauteur d'un moule à cake chemisé de papier cuisson et recouvrez de coulis de kiwi. Incorporez les dés de kiwi dans le reste de crème, puis versez dans le moule.
5. Placez au congélateur pour au moins 12 heures avant de démouler la bûche. Coupez-la en tranches à l'aide d'un couteau passé sous l'eau chaude et servez sans attendre.

JULIE MÉCHALI_INTERFEL

DÉMOULAGE FACILE

Pour démouler plus facilement la bûche, passez le fond du moule à cake sous l'eau chaude.

THOMAS DURIO COM'PRESSE

Une envie express

TORSADES AU PARMESAN

Préchauffez le four à 180 °C. Râpez 60 g de parmesan. Déroulez 1 pâte feuilletée, puis badigeonnez-la avec 1 jaune d'œuf mélangé à 1 cuillerée à soupe de lait. Garnissez de parmesan sur toute la surface, en appuyant un peu avec les doigts, puis coupez la pâte en petites bandes. Réalisez des torsades avec chacune d'entre elles, puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Parsemez de graines de sésame et enfournez pour 10 minutes environ.

PLAT

TAGLIATELLES DE GALETTE, POIRE POCHÉE AU ROMARIN, ROQUEFORT ET NOIX

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 20 min

- **4 poires • 300 g de roquette • 2 branches de romarin**
- **100 g de roquefort • 4 galettes de sarrasin**
- **25 g de sucre • 20 g de cerneaux de noix**
- **20 g de graines de courge • 2 c. à soupe d'huile de noix**
- **1 c. à soupe de vinaigre de cidre • Sel et poivre**

1. Faites chauffer sur feu moyen 30 cl d'eau et le sucre. Laissez réduire 5 minutes.
2. Épluchez les poires, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Déposez-les dans le sirop ainsi que les branches de romarin. Laissez cuire 15 minutes.
3. Détaillez des lamelles d'environ 1 cm de largeur dans les galettes.
4. Mélangez l'huile de noix, le vinaigre, du sel et du poivre dans un saladier. Ajoutez la roquette, mélangez, puis incorporez les tagliatelles de galette. Mélangez délicatement.
5. Coupez le roquefort en dés. Ôtez les poires du sirop à l'aide d'une écumoire.
6. Répartissez la roquette et les tagliatelles dans les assiettes, ajoutez les dés de roquefort et les quartiers de poire. Parsemez de noix concassées et de graines de courge.

DÉCOUPE FACILE

Placez l'espadon pour 20 minutes au congélateur afin de réaliser des tranches bien fines, ou optez pour une découpe en petits dés.

ASTRID FRONTEAU POUR LE PAMPLEMOUSSE DE FLORIDE

PLAT

CEVICHE D'ESPADON ET PAMPLEMOUSSE DE FLORIDE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 10 min

• 400 g d'espadon très frais • 1 pamplemousse de Floride • 1 avocat bien mûr • 1 petit oignon rouge • 1 piment • 1 petit bouquet de coriandre fraîche • 2 tortillas fraîches • 10 gouttes d'huile piquante • Huile neutre type tournesol • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Commencez par découper l'espadon en tranches très fines et placez-les dans un plat creux.
2. Épluchez l'oignon rouge : tranchez la moitié en fines lamelles et émincez l'autre moitié. Découpez le piment en petits cubes.
3. Prélevez 1 quartier de pamplemousse pour en récupérer le jus et découpez le reste en suprêmes. Versez une partie du jus sur le poisson puis ajoutez l'oignon ciselé, l'huile d'olive et le piment. Salez et poivrez, puis recouvrez d'un film et réservez 10 minutes au frais.
4. Préparez un guacamole en écrasant l'avocat avec le reste du jus de pamplemousse, la moitié des feuilles du bouquet de coriandre et l'huile piquante, salez et poivrez. Ajoutez l'oignon émincé. Ajustez l'assaisonnement selon votre goût.
5. Faites chauffer dans une poêle un fond d'huile de tournesol. Découpez les tortillas en petites parts et faites-les dorer. Débarrassez-les sur du papier absorbant dès coloration.
6. Répartissez le poisson dans les assiettes et ajoutez de la coriandre fraîche. Versez la marinade dans chaque assiette, puis le guacamole. Finissez par les suprêmes de pamplemousse et les tortillas frites.

Une envie express

PICKLES D'OIGNON

Épluchez 1 oignon rouge, émincez-le puis mettez-le dans un saladier. Portez à ébullition 10 cl de vinaigre de cidre avec 5 cl d'eau et 50 g de sucre, puis versez le mélange bouillant sur les rondelles d'oignon. Laissez mariner au réfrigérateur pendant quelques heures, puis conservez pendant plusieurs jours avant utilisation.

PLAT

PÂTISSON FARCI AUX CHAMPIGNONS ET ROQUEFORT

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 55 min

• 1 pâtisson d'environ 1 kg • 300 g de champignons de Paris • 2 échalotes • 3-4 brins de persil • 1 œuf • 150 g de crème • 100 g de roquefort • 100 g de mie de pain • 50 g de noisettes concassées • 30 g de graines de sarrasin grillé (kasha) • 2 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet • Sel et poivre

1. Faites chauffer une casserole d'eau de taille suffisante pour y faire entrer le pâtisson, puis plongez-le dans de l'eau bouillante pour 10 à 15 minutes. Récupérez-le ensuite et laissez-le refroidir.

2. Épluchez les échalotes et hachez-les. Nettoyez les champignons, détachez les pieds des têtes puis hachez-les finement.

3. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile puis faites-y revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides.

4. Ajoutez les champignons, salez et laissez-les cuire pendant 10 minutes environ. Réservez.

5. Coupez le chapeau du pâtisson, retirez les graines et les filaments puis creusez l'intérieur à l'aide d'une cuillère à soupe. Hachez la chair ainsi prélevée.

6. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la chair du pâtisson dans un saladier avec les champignons, la mie de pain et la crème. Ajoutez l'œuf, le roquefort coupé en petits dés, le persil haché, du sel et du poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une farce homogène.

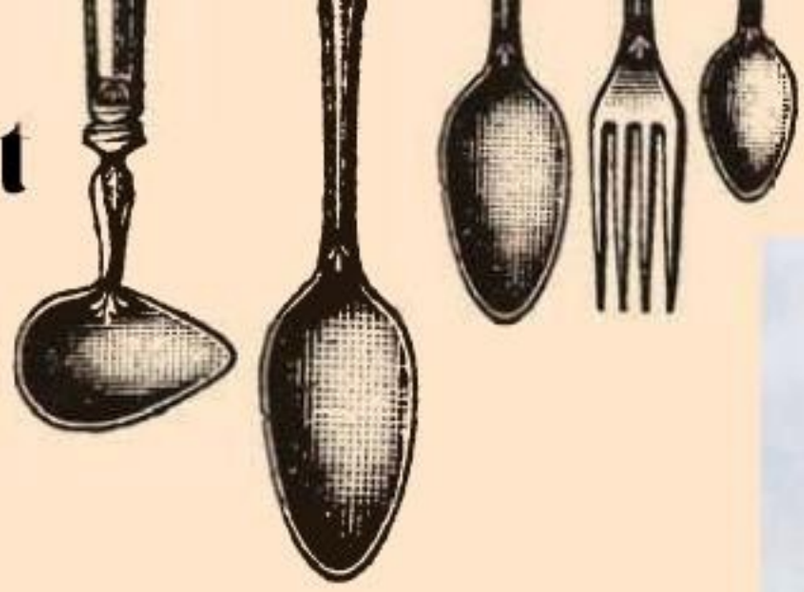
7. Salez l'intérieur du pâtisson, puis remplissez-le de la farce. Parsemez de noisettes concassées.

8. Déposez le pâtisson farci dans un plat à four, mettez le chapeau à côté, versez 1 filet d'huile d'olive puis enfournez pour 30 minutes. Parsemez de kasha à la sortie du four.

AMÉLIEROCHE_INTERFEL

LE PÂTISSON

Reconnaissable à sa forme circulaire et aplatie, il appartient à la famille des cucurbitacées. Son goût légèrement sucré peut faire penser à de l'artichaut ou de la courgette. Comme il est assez fade, on pense bien à l'assaisonner !



PAIN D'ÉPICES DE REIMS

Pour 6 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 50 min

- **250 g de miel neutre**
- **125 g de farine de seigle T55**
- **125 g de farine de blé T80**
- **½ c. à café d'épices pour pain d'épices**
- **1 c. à café de bicarbonate**

1. Faites légèrement chauffer le miel dans une casserole en y ajoutant 17,5 cl d'eau.
2. Tamisez les farines dans un saladier, ajoutez le bicarbonate et les épices.
3. Versez l'eau au miel et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène, sans trop la travailler.
4. Préchauffez le four à 150 °C. Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez pour 45 minutes à 1 heure.
5. Démoulez le pain d'épices et laissez-le refroidir sur une grille. Dégustez-le de préférence le lendemain ou le surlendemain afin qu'il développe tous ses arômes.

Quel vin choisir ?

Pour accompagner ce grand classique de Noël, on opte pour un **riesling** ou un **gewurztraminer** qui vont apporter une touche de fraîcheur et un équilibre entre sucre et acidité. Ou pourquoi ne pas se pencher vers un vin rouge, comme un **canon-fronsac,** rond et assez puissant ?

Un peu d'histoire

S'il est considéré comme une spécialité alsacienne, le pain d'épices est pourtant un grand voyageur qui a parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver sur nos tables. Il faut se tourner vers la Chine pour en découvrir les origines : le mi-kong (« pain de miel » en chinois) est le premier pain composé de plantes aromatiques. Lors des croisades, il est rapporté en Occident, et particulièrement en Allemagne et en France. Reims devient la ville référence du pain d'épices, dont la recette traditionnelle est composée d'un mélange de farines, de miel et d'épices.

Subtil foie gras

Pour déguster votre pain d'épices avec du foie gras, privilégiez un miel doux, d'acacia ou toutes fleurs, qui ne masquera pas les saveurs délicates du foie gras.

QUENTIN HUREZ

Tendance&conseils **par Emmanuelle Rivassoux**

Maison&Travaux
lance une rubrique inédite

NOUVEAU
dans chaque numéro

Emmanuelle Rivassoux
vous aide à relooker
votre intérieur !

Un projet de lecteur mis en avant tous les mois
Plans, dessins, shopping list... Une réponse personnalisée !

SCANNER
pour retrouver
toutes
les informations

Adressez-nous
vos problématiques avec photos ici :

monprojetdeco@maison-travaux.fr

* Illustration extraite du livre Journal de la Maison, Mon Book Déco, par Emmanuelle Rivassoux

LES INFOS QUI NOUS FONT DU BIEN

Retrouvez dans nos tendances nutrition notre sélection de produits pour bien manger ce mois-ci. Par Margot Dobrska

GOOD NEWS

PREMIER DRIVE ZÉRO DÉCHET

Lancé en 2018 à Toulouse par le couple d'entrepreneurs Salomé et Pierre Géraud, Le Drive tout nu est une solution pratique pour faire ses courses en drive ou en livraison de manière 100 % écoresponsable. Si le concept s'inspire de celui du drive classique, il s'en distingue par son offre locale (60 % des produits proviennent d'un périmètre de moins de 100 km) et zéro déchet grâce au conditionnement dans des bocaux ou des sacs en tissu réutilisables. Le retrait des courses est possible 6 jours sur 7 dès une heure après votre commande, ou en livraison sur le pas de votre porte le lendemain.
Service disponible à Lille, Bordeaux, Toulouse et Chambéry, sur le site Internet du Drive tout nu.

UNE NOUVELLE SOLUTION ANTIGASPI

Plus de 10 millions de tonnes de produits sont gaspillées chaque année en France, dont environ 11 % dès la récolte dans les champs. Des fruits et des légumes parfaitement consommables sont écartés de la vente pour des raisons esthétiques. À l'heure de l'inflation et de la pénurie de certaines matières premières, ce gaspillage n'est plus tolérable. La start-up Atypique a décidé de créer un nouveau débouché pour ces produits. En travaillant main dans la main avec les exploitations agricoles, elle réintègre dans le circuit les fruits et légumes déclassés à travers des ventes flash et à prix dégriffé.
Offre disponible sur le site d'Atypique.

LES **NOUVEAUTÉS**

SAVEURS D'AUTOMNE

La star de la saison est de retour dans nos assiettes pour notre plus grand plaisir. Et là où il y a de la châtaigne, la gourmandise n'est jamais bien loin… La crème et la farine Priméal sont des ingrédients parfaits pour twister toutes vos recettes sucrées, avec la possibilité de les rendre végétales. En plus, elles seront plus digestes !
Farine de châtaigne, 9,41 € (500 g) ; Crème de châtaigne d'Ardèche vanillée, 9,05 € (le pot de 325 g), Priméal.

DOUCE ASSOCIATION

Une fois n'est pas coutume, la truffe noire du Périgord s'associe au miel d'acacia Hédène pour rehausser ses notes inimitables. À déguster simplement sur une tranche de pain chaud, ou avec une alternative végétale au fromage façon brie, pour une expérience gustative étonnante.
Miel acacia et truffes noires, 9,90 € (le pot de 40 g), Hédène.

FOIE GRAS AUTREMENT

Respectueuse des animaux et de la planète, cette recette 100 % végétale (sans soja ni lactose) est déjà un incontournable de la marque Jay & Joy. Élaboré à base de noix de cajou et de crème de riz bio, le Joie gras surprend par sa texture et ses subtiles notes épicées.
Joie gras, 5,50 € (100 g), Jay & Joy.

MIGNARDISES FESTIVES, on craque ou pas ?

Canapés moelleux, gougères, miniburgers, micropizzas, tartelettes, petits feuilletés ou bouchées végés… Les mignardises salées pullulent depuis quelques semaines dans les rayons surgelés. Et il faut reconnaître qu'elles apportent beaucoup de sophistication à un apéritif festif. Reste à bien les choisir. Quelques conseils, avec la complicité de Nathalie Négro, diététicienne nutritionniste.

Par Céline Roussel

GAFFERA_GETTYIMAGES

Esthétiques, variées et créatives, on ne va pas se mentir, les mignardises apéritives font partie de ces produits que l'on achète, car il est assez difficile d'obtenir le même résultat à la maison. « Il s'agit toutefois de produits transformés, qui nécessitent quand même un peu d'attention au moment de l'achat », réagit Nathalie Négro, diététicienne nutritionniste. Car force est de constater que leur liste d'ingrédients peut être longue, très longue. Mais, premier (bon) point, comme il s'agit de produits surgelés, l'utilisation de conservateurs est en général réduite, voire totalement évitée.

Quid des additifs ?

Mais on trouvera d'autres additifs, de la famille des émulsifiants par exemple, lorsque le produit est composé de mousse. « Il s'agit en général de lécithines (E322) qui ne posent pas de problème pour la santé, ou de mono- et diglycérides d'acides gras (E471), moins bons », compare notre experte. Certains épaississants de types carraghénanes (E407) sont sans danger. Mais certaines poudres à lever comme les diphosphates (E450) peuvent poser problème. Pas si simple de s'y retrouver ! Mieux vaut donc toujours opter pour une très faible présence d'additifs. « Et également se méfier des mignardises aux couleurs vives et peu naturelles, qui traduisent en général l'utilisation de colorants, et s'assurer alors qu'il s'agit bien de colorants naturels. Il faudra aussi prendre garde à la présence d'arômes sans précision (et donc de synthèse) dans certains produits, notamment lorsqu'il s'agit de mignardises aux dénominations un peu prestigieuses (truffe, saint-jacques…).

Bon et sain

Bien souvent, l'ingrédient en question est cuisiné en quantité infime et son goût renforcé par des arômes, que l'on va sûrement payer à prix d'or », tranche Nathalie Négro.

Se faire plaisir

Pas de miracle sur ce plan-là, les mignardises se placent directement dans la catégorie des produits plaisir, pas forcément diététiques. Mais, pas de panique, on n'en mange que ponctuellement !

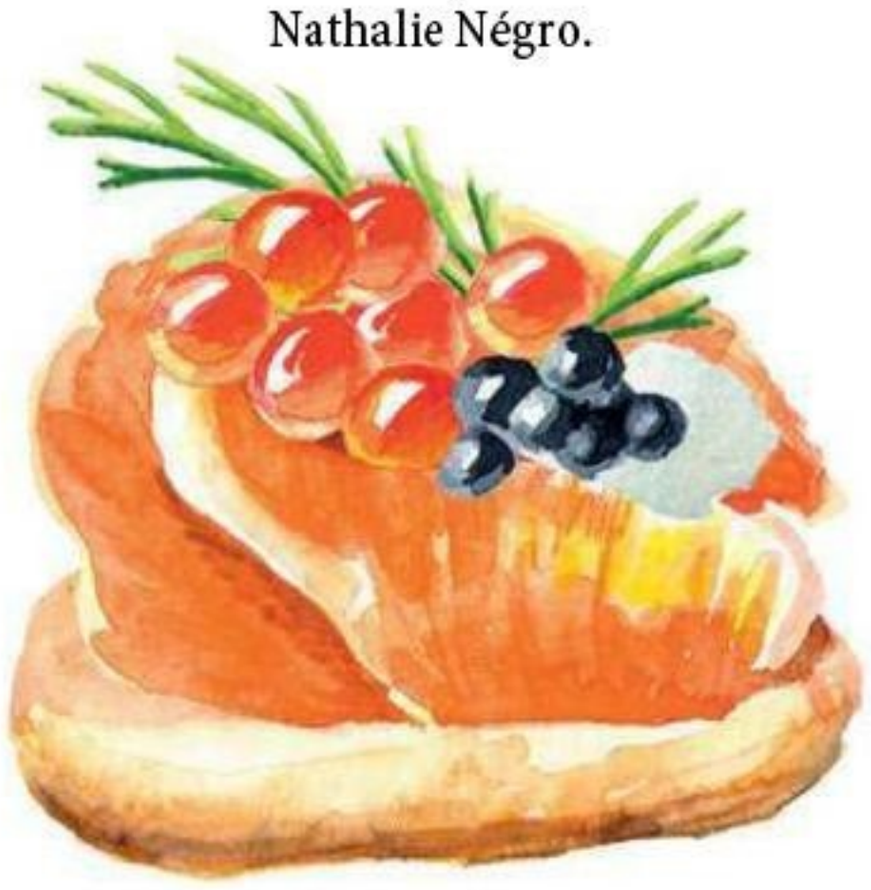
On peut par ailleurs « limiter la casse » calorique, en évitant certaines familles, comme celles à base de pâte feuilletée (17 % de MG en moyenne pour 300 kcal/100 g), préfrites, ou composées de crème et autres mousses, qui ont aussi le défaut d'être vite mangées et de ne pas nécessiter de mastication. « Pour ces raisons, j'aurais donc plutôt tendance à recommander les mignardises à base de pâte à pain comme les miniburgers, les canapés, les pains surprise, les choux, gougères et minipizzas, qui demandent un effort de mastication et seront plus rassasiantes. Toujours pour combler la satiété, il est intéressant de miser sur les amuse-bouches riches en protéines, avec de la viande, du poisson ou même des légumineuses », note la spécialiste. Attention également aux petites bouchées de légumes ou estampillées « végés », assez tendance, car elles ne contiennent en général que très peu de légumes et affichent autant de matières grasses que des mini-cheeseburgers !

Le Nutri-Score, un bon guide d'achat

Pour ce type de produits, le Nutri-Score est pertinent, à condition de comparer des produits similaires. Le taux de matières grasses peut en effet tripler d'une famille de mignardises à l'autre (7 % dans certaines minipizzas, 24 % dans des feuilletés). Pour se donner une limite, on opte pour les produits qui affichent moins de 10 % de MG (c'est déjà pas mal). Gare au sel également. « Sachant que notre consommation de sel totale quotidienne doit rester en deçà de 6 g, faisons en sorte que les produits apéritifs ne nous en apportent pas plus de 1,5 g/100 g », recommande la diététicienne. Comme une très grande majorité de produits transformés, beaucoup de mignardises intègrent du sucre ajouté, à dose d'additif toutefois. Mais, par principe, mieux vaut les éviter.

Les clés de l'équilibre

Les mignardises fonctionnent sur le principe de la bouchée, et sont donc vite avalées. On a aussi envie de tout goûter ! Le risque reste donc d'en manger beaucoup, grisé par leur côté « ludique » et leur diversité. « Pour réguler leur consommation, je propose de composer des petites assiettes par convive, ou encore de considérer que l'apéritif fera office d'entrée. Idéalement, il faut les panacher avec des crudités ou des verrines de légumes. Et, pour l'équilibre de l'ensemble du repas, mieux vaut éviter de remanger du pain avec le plat de résistance ou avec le fromage, car les mignardises sont souvent riches en féculents (pain, pâte feuilletée, brisée). On évitera aussi de resaler son assiette », conseille Nathalie Négro.



Notre experte : Nathalie Négro, diététicienne nutritionniste, responsable du Centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains.

DARIA USTIUGOVA_GETTYIMAGES

BANC D'ESSAI

MINIBURGERS FEUILLETÉS AUX NOIX DE SAINT-JACQUES, 6,99 € (8 pièces, 130 g), Picard.

Des burgers originaux car à base de pâte feuilletée, ce qui a de bons et de mauvais côtés. On apprécie leur texture fondante et délicate, mais, d'un point de vue calorique, la note est plutôt salée (314 kcal/100 g). Les lipides représentent 20 % du produit, contre 5 % dans les minicheeseburgers de la même marque. Bon point en revanche : l'absence d'additifs.

BOUCHÉES AUX LÉGUMES, 9,50 € (12 bouchées, 130 g), Thiriet.

Un assortiment très esthétique, et qui donne bonne conscience car il est aux légumes ! On ne ressent toutefois pas forcément le goût de ces derniers. La composition reste très correcte, avec peu d'additifs (poudres à lever et émulsifiants). Mais, plus surprenant, ces bouchées pourtant aux légumes affichent un taux de lipides important : 21 g/100 g.

MINICHOUX CRÈME DE TRUFFE ET PARMESAN, 7,20 € (8 pièces, 82 g), Toupargel (Place du Marché).

Des choux parsemés de graines de pavot, ultra moelleux et gourmands, auxquels il est difficile de résister tant la combinaison truffe parmesan fonctionne bien. Très bon point, la crème et le parmesan constituent bien les deux premiers ingrédients de la liste. La suite est correcte. Seul bémol, la présence d'arômes sans précision.

- LA MINUTE NUTRITION -

FESTOYER SANS CULPABILISER, C'EST POSSIBLE !

Les repas de fêtes de fin d'année qui s'enchaînent restent très stéréotypés et sont souvent source de culpabilité. Comment y remédier et concilier plaisir et bien-être dans notre assiette ? Notre expert, Charles Brumauld, diététicien et psychonutritionniste, nous livre son point de vue. Par Céline Roussel

COMMENT UN REPAS FESTIF PEUT-IL DEVENIR SYNONYME DE « REPAS QUI PREND SOIN DE MOI » ?

Il le devient à partir du moment où l'on se réjouit de retrouver les siens et de bien manger ensemble, ou de se concocter de bons petits plats si l'on est solo. Prendre soin de soi, c'est assurer l'harmonie entre ses différents besoins. Pendant les fêtes, il s'agit plutôt de se faire plaisir avec des mets agréables au palais, et pas forcément d'enchaîner les « crudités sans huile ». Je pense qu'il est important de satisfaire cette envie avant de chercher à faire des choix.

D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL, QUELLES POURRAIENT ÊTRE LES ATTITUDES À ADOPTER ET CELLES À ABANDONNER ?

Déjà, on peut arrêter d'arbitrer pendant trois heures en comptant les calories ! Car, en fin de compte, à quoi cela va servir ? Après, il y a plusieurs approches : soit on met des touches de légumes à l'apéro et dans le plat principal, soit on sait que l'on a envie de tels mets précis à l'apéro et pour le plat, on assume alors cette envie et on apprécie ce que l'on mange. Si l'on ne trouve pas de solution, on peut aussi faire confiance à l'instinct : qu'est-ce que je choisis, tout de suite, là, en moins de

DR

deux secondes, sans réfléchir ? Car il me semble que c'est l'excès de réflexion qui peut finir par poser un « problème nutritionnel ».

CONCRÈTEMENT, DANS QUELLE MESURE PEUT-ON TRANSFORMER CES REPAS EN ACTES DE BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME ?

En participant et en s'impliquant en amont du repas, au moment de la recherche d'idées et de celui des courses. En posant des questions : qu'est-ce qui pourrait être différent pour que je sois « bien » à la fin du repas ? À quoi ce repas ressemblerait-il ? Et en faisant des propositions : « Hey, cette année, ce serait cool de manger ça, non ? »… même si elles vont à l'encontre des traditions. Il est important au moins d'essayer.

ET AU-DELÀ DE L'ASSIETTE ?

La bienveillance pour soi, ça commence par ces interrogations : « Qu'est-ce que je souhaite vraiment ? Et si je ne maîtrise pas tout, à quel niveau c'est grave pour moi ? Comment je pourrais traverser ce moment au mieux ? » On peut donc se poser quelques minutes, fermer les yeux et imaginer comment ce serait, pour soi, de vivre un moment réellement festif et plein d'entrain. Eh oui, si on ne projette aucune image avec le cœur, le réel ne peut pas évoluer !

COMMENT PROLONGER CETTE ATTENTION POUR SOI TOUT AU LONG DE L'ANNÉE ?

En intégrant que deux semaines de repas plus énergétiques ne font pas grossir, car le poids peut varier à cause de la rétention d'eau. Ensuite, l'idée est d'évaluer ses qualités d'action (« Comment pourrais-je m'y prendre pour évoluer dans mes habitudes alimentaires ? Avec force, avec tendresse, avec persévérance ?») et de s'en inspirer pour les transformer en actions concrètes : concevoir une liste de courses qui donne envie, varier les textures, faire plaisir aux yeux comme à l'odorat et au palais…

CHARLES BRUMAULD,
diététicien et psychonutritionniste, créateur de « Dans la poire ! », le podcast pour mieux manger.
Retrouvez-le sur Facebook ou sur Instagram : *@CharlesBrumauld*

DOUCEURS DE NOËL

10 mignardises à offrir

À l'approche de Noël, ce que l'on adore, c'est mettre la main à la pâte pour régaler les papilles de nos invités, mais aussi de nos hôtes ! Et qu'y a-t-il de meilleur que de savoureuses mignardises faites maison ? Mendiants, spritz, florentins, sablés... Faciles à réaliser, ces petites douceurs en mettront plein les yeux et viendront clôturer le repas en beauté. Vous l'aurez compris, le plus difficile sera de choisir !

LES STARS DE LA SAISON

Les fruits confits,
pour un goût de fruits intense

Le chocolat,
ingrédient indispensable des douceurs de fêtes

Les fruits secs,
aux saveurs douces et rondes

ET AUSSI
- Mendiants de Noël
- Champignons meringués
- Palets des dames

LE BON ÉQUIPEMENT : 5 INDISPENSABLES POUR RÉALISER SES MIGNARDISES

Vous prévoyez d'offrir des petites mignardises à vos collègues de travail préférés ou vos proches pour les fêtes ? Enfilez vos tablier et toque de pâtissier, puis suivez le guide des ustensiles indispensables à avoir dans votre cuisine ! Succès garanti ! Par la rédaction

1. Une poche à douille

Pour décorer ou garnir des desserts, c'est l'ustensile inégalé à avoir absolument dans son placard !
Il existe trois sortes de poches à douille : jetable, en Nylon ou en silicone.
La jetable est très pratique et plus hygiénique que les poches réutilisables, mais veillez à la choisir de qualité, car elle peut se déchirer facilement. Privilégiez une poche en silicone, plus facile à nettoyer et à utiliser, grâce notamment à sa souplesse. Elle est en plus réutilisable, donc économique et écologique. Pour les douilles, il est préférable d'utiliser celles en acier inoxydable (oubliez celles en plastique), qui sont plus solides et qui se nettoient plus facilement.
Les essentiels à avoir ? Une douille lisse pour des meringues, une ronde pour des chouquettes ou macarons et une cannelée pour des sablés.

2. Des emporte-pièces

Pour réaliser de délicieux biscuits ou sablés de Noël, on ne lésine pas sur les emporte-pièces, qui permettent de découper des formes précises et régulières. Sapin, étoile, flocon de neige, bonhomme… Laissez libre cours à votre créativité ! Ils sont généralement en plastique, Inox, métal ou fer blanc, et de différentes tailles. Préférez des emporte-pièces fabriqués en acier inoxydable, plus résistants. On peut en trouver des simples (découpoirs) ou à poussoir, équipés d'un système d'éjecteur à ressort. Parfait pour que les enfants mettent la main à la pâte !

3. Un rouleau à pâtisserie

Il n'y a pas mieux pour abaisser une pâte à sablés ou à biscuits sans effort. Le rouleau à pâtisserie en bois est généralement le modèle le plus utilisé, à la fois très résistant et peu onéreux. Il faut penser à bien le fleurer, car les pâtes ont tendance à légèrement coller sur le bois. Il en existe aussi en silicone, qui ont la particularité d'être antiadhésifs : on les utilise généralement pour étaler une pâte à sucre ou d'amande. On peut aussi se munir d'un rouleau à empreintes ou motifs, qui permet de décorer ou découper ses pâtes rapidement en un seul passage.

4. Moule à chocolats

C'est le must à avoir pour faire ses chocolats soi-même (noir, blanc, au lait…) ! Munissez-vous de moules à empreintes au design de Noël, de préférence en silicone, qui demandent peu d'entretien et sont antiadhérents – c'est-à-dire qu'aucun graissant n'a besoin d'être ajouté –, ce qui facilite le démoulage. Et, pour être un pro du chocolat, on peut même opter pour un thermomètre afin de le tempérer.

5. Un tamis

Pour décorer joliment ses gourmandises de sucre glace, de cacao ou d'épices, on utilise un tamis qui permettra de les en saupoudrer dans la quantité désirée, sans que le pot se déverse entièrement ! Choisissez un petit tamis, plus malléable. Il existe aussi des saupoudreuses tamis, à mailles interchangeables, faciles à remplir et à utiliser. La petite touche qui apportera un grand effet à vos gourmandises.

Lunes à la vanille

Pour 50 lunes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 2 h **Cuisson** 10 min **Difficulté**

• 2 jaunes d'œufs • 200 g de beurre (à température ambiante) • 280 g de farine • 100 g de poudre d'amande • 80 g de sucre glace • 2 sachets de sucre vanillé

1. Mélangez le beurre ramolli et le sucre glace jusqu'à l'obtention d'un mélange blanc et mousseux. Ajoutez les jaunes d'œufs, remuez, puis incorporez la farine et la poudre d'amande. Remuez à la cuillère en bois, puis pétrissez la pâte et formez 1 boule. Laissez reposer la pâte pendant 2 heures au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Roulez une boule de pâte de la taille d'une noisette entre vos mains et donnez-lui la forme d'une petite lune. Posez les lunes au fur et à mesure sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

3. Enfournez les lunes pour 10 minutes environ *(elles ne doivent pas brunir, juste colorer légèrement en dessous)*.

4. Laissez les lunes refroidir 2 minutes sur la plaque et roulez-les dans le sucre vanillé *(elles doivent être encore chaudes)*. Conservez-les jusqu'à plusieurs semaines dans une boîte en fer.

ALINE PRINCET

VARIANTES

Vous pouvez remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisette. Pour plus de gourmandise, vous pouvez tremper une des extrémités dans du chocolat fondu.

Recette et photo extraites du livre « Biscuits de Noël », d'Eva Harlé, éd. Hachette cuisine, 7,99 €.

Florentins

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 15 min **Difficulté**

• 70 g de crème liquide • 130 g de sucre • 120 g d'amandes effilées
• 70 g de miel • 70 g d'écorces d'orange confites • 30 g de raisins secs

1. Coupez les écorces d'orange confites en petits dés. Faites bouillir dans une casserole le miel, le sucre et la crème pendant 5 minutes environ, en évitant que la préparation se colore trop.
2. Ajoutez, hors du feu, les oranges confites, les amandes et les raisins secs. Remuez délicatement. Réservez. Préchauffez le four à 170 °C.
3. Réalisez des petits tas sur une plaque de cuisson munie de papier sulfurisé ou déposez 1 cuillerée à café de la préparation dans des petits moules en silicone.
4. Enfournez les florentins pour 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée. Laissez-les refroidir et démoulez-les, si vous avez utilisé des moules.

LA TOUCHE GOURMANDE
Plongez les florentins dans du chocolat fondu noir ou au lait.

DZIEGIELEWSKA_SUCRÉ SALÉ

Recette et photo extraites du livre « Biscuits & douceurs de Noël », de Guillaume Marinette, éd. Marabout, 10,95 €.

SANDRA MAHUT

Bouchées amande chocolat

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 2 min **Difficulté**

• 120 g de beurre mou • 200 g de chocolat noir • 150 g de sucre roux
• 130 g de farine complète • 80 g d'amandes émondées concassées • Sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Placez la farine dans un plat allant au four et enfournez pour 2 minutes afin de tuer les bactéries et les germes.
2. Battez le beurre avec le sucre, jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse. Ajoutez la farine, 1 pincée de sel et les amandes concassées. Mélangez bien et formez des boules d'un diamètre d'une pièce de 2 €.
3. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes.
4. Trempez les boules de pâte dans le chocolat fondu et placez-les sur une feuille de papier cuisson. Décorez si vous le souhaitez le dessus des boules avec quelques éclats d'amande. Laissez durcir et dégustez.

LE CONSEIL D'ÉMILIE

Piquez les boules de pâte sur des cure-dents et trempez-les dans le chocolat, pour avoir une couche de chocolat régulière et éviter de vous salir les doigts.

SCHMITT_SUCRÉSALÉ

Mendiants de Noël

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 5 min
Réfrigération 2 h **Difficulté**

• 200 g de chocolat noir • 80 g de mélange de fruits secs (noix de pécan, noisettes, amandes…) • Gingembre confit • Perles de sucre

1. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre au bain-marie ou au four à micro-ondes.
2. Placez le chocolat fondu dans une poche à douille et pochez des disques d'environ 5 cm de diamètre sur une plaque munie de papier sulfurisé.
3. Garnissez les disques de chocolat avec 2 fruits secs et des cubes de gingembre confit. Parsemez de quelques perles de sucre.
4. Laissez prendre les mendiants au froid pendant 2 heures, puis décollez-les délicatement.

Recette et photo extraites du livre « Biscuits & douceurs de Noël », de Guillaume Marinette, éd. Marabout, 10,95 €.

SANDRA MAHUT

Cannes choco-cannelle

Pour 20 cannes **Préparation** 25 min
Réfrigération 30 min
Congélation 30 min **Cuisson** 15 min
Difficulté

• 1 œuf • 225 g de beurre
• 320 g de farine • 170 g de sucre
• 15 g de cacao en poudre non sucré
• ½ c. à café de cannelle • Sel

1. Battez le beurre avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajoutez l'œuf, la cannelle, puis la farine et 1 pincée de sel, et mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois.
2. Divisez la pâte en deux parts égales et colorez l'une des deux avec le cacao en poudre. Formez deux boudins et placez-les pour 30 minutes au frais, emballés dans un film alimentaire.
3. Coupez chaque boudin en 20 tranches de 5 mm d'épaisseur. Formez des petits boudins allongés assez fins avec chaque tranche. Entortillez ensemble un boudin au cacao et un boudin nature. Donnez une forme de canne et déposez les biscuits sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Placez pour 30 minutes au congélateur.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez pour 15 minutes environ. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace.

Recette et photo extraites du livre « Biscuits de Noël », d'Eva Harlé, éd. Hachette cuisine, 7,99 €.

ALINE PRINCET

ON PRÉPARE À L'AVANCE

Conservez ces biscuits jusqu'à plusieurs semaines dans une boîte en fer.

Palets des dames

Pour 30 palets **Préparation** 10 min **Repos** 1 nuit **Cuisson** 10 min **Difficulté**

• 2 œufs • 125 g de beurre (à température ambiante) • 150 g de farine • 125 g de sucre glace • 10 cl de rhum • 50 g de poudre d'amande • 50 g de raisins secs

1. Commencez la recette la veille : faites mariner les raisins secs dans le rhum *(si vous êtes pressé, faites-les chauffer dans une casserole avec le rhum pendant quelques minutes. Ils gonfleront plus rapidement.)*

2. Poursuivez la recette le jour même : mélangez le beurre mou et le sucre glace, jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux. Ajoutez les œufs entiers et fouettez. Incorporez la farine et la poudre d'amande petit à petit en remuant délicatement. Ajoutez les raisins égouttés à la préparation.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez des petits tas de pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, en les espaçant bien.

4. Enfournez les biscuits pour 10 minutes. Surveillez la cuisson pour qu'ils ne colorent pas trop. Laissez-les tiédir sur la plaque avant de les manipuler *(ils sont mous à la sortie du four)*.

Spritz

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 25 min **Difficulté**

• 1 blanc d'œuf • 190 g de beurre mou • 250 g de chocolat noir • 220 g de farine • 75 g de sucre glace • 50 g de noisettes • 1 c. à café de poudre de vanille • Fleur de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Détaillez le beurre en petits cubes, puis mélangez-les avec le sucre glace jusqu'à ce que l'ensemble devienne crémeux.
3. Ajoutez le blanc d'œuf, 1 pincée de fleur de sel et la vanille en poudre. Mélangez à nouveau puis incorporez petit à petit la farine préalablement tamisée.
4. Versez la pâte dans une poche à douille munie d'une douille cannelée. Dressez les spritz sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en formant un W, en veillant à bien les espacer.
5. Enfournez pour 15 minutes environ *(les biscuits doivent être bien dorés)*. Sortez-les du four et laissez-les refroidir sur une grille.
6. Laissez le four allumé. Déposez les noisettes sur une plaque de cuisson et faites-les torréfier pendant une dizaine de minutes en surveillant la cuisson. Retirez la peau des noisettes encore chaudes à l'aide d'un torchon. Hachez-les finement, puis déposez-les dans un petit bol.
7. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes.
8. Trempez la moitié de chaque biscuit dans le chocolat fondu, puis parsemez-les de noisettes hachées.
9. Laissez sécher à température ambiante sur une grille ou une plaque recouverte de papier cuisson. Conservez-les dans une boîte hermétique.

DEL SOCORRO_SUCRÉ SALÉ

PERSONNALISABLE
Déclinez les spritz selon vos envies : nature, au chocolat au lait, avec des amandes caramélisées... C'est vous le chef !

MARIELLE_SUCRÉ SALÉ

VARIANTES DE NOËL

Remplacez le gingembre confit par de l'orange ou de la clémentine confite.

Étoiles en chocolat au gingembre

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 5 min **Repos** 2 h **Difficulté**

• 200 g de chocolat noir pâtissier • 100 g de gingembre confit
• 30 g de pistaches nature décortiquées • ½ c. à café de cannelle moulue

1. Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre doucement au bain-marie ou au four à micro-ondes à faible puissance. Taillez finement le gingembre en petites pépites et concassez les pistaches au couteau.
2. Versez le chocolat fondu jusqu'à mi-hauteur dans des encoches en forme d'étoile d'un moule à chocolat, en vous aidant d'un chinois à piston ou d'une poche à douille.
3. Répartissez les pépites de gingembre et la moitié des pistaches sur le chocolat. Versez le chocolat restant, puis parsemez du reste des pistaches concassées et ajoutez une touche de cannelle.
4. Laissez durcir les étoiles en chocolat à température ambiante au moins pendant 2 heures, puis entreposez-les au réfrigérateur. Démoulez-les ensuite très délicatement.

Champignons meringués

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h 15 **Repos** 30 min **Difficulté**

• 3 blancs d'œufs • 170 g de sucre • 50 g de chocolat • 4 gouttes de colorant rouge

1. Préchauffez le four à 90 °C.
2. Fouettez les blancs en neige, en incorporant progressivement le sucre. Continuez de fouetter, jusqu'à ce que les blancs soient lisses et fermes.
3. Prélevez la moitié des blancs et incorporez-y le colorant rouge en mélangeant bien.
4. Mettez les deux préparations de blancs en neige dans deux poches à douille munies d'une douille lisse *(conservez un peu de blanc en neige pour réaliser les petits points des chapeaux)*.
5. Pochez des petites boules pointues *(montez la poche à douille : quand vous déposez la meringue, il faut qu'elle ait un peu de hauteur)* sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pour réaliser le pied des champignons. Formez des petits dômes pointus avec les blancs en neige colorés, pour former le chapeau des champignons. Réalisez des petits points de meringue blanche sur chaque chapeau à l'aide d'un cure-dents.
6. Enfournez pour 1 h 15 environ, puis éteignez le four et laissez sécher les meringues.
7. Faites fondre le chocolat. Formez un léger trou sous les chapeaux avec la pointe d'un couteau. Déposez délicatement du chocolat à l'intérieur et assemblez les pieds et les chapeaux des champignons, en appuyant légèrement. Laissez prendre à température ambiante pendant 30 minutes.

SYLDAB_SUCRÉ SALÉ

LE TOUR DE MAIN
Ouvrez la porte du four une à deux fois pendant la cuisson de la meringue pour évacuer l'humidité.

Sablés fondants au caramel beurre salé

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Réfrigération** 30 min **Cuisson** 20 min **Difficulté**

• 1 œuf • 125 g de beurre • 250 g de farine • 70 g de sucre glace • 1 c. à café de vanille en poudre
Pour le caramel beurre salé : • 80 g de crème liquide • 30 g de beurre demi-sel • 100 g de sucre

1. Préparez le caramel beurre salé : faites fondre le sucre dans une casserole sans mélanger. Faites chauffer la crème liquide dans une seconde casserole. Ajoutez la crème, hors du feu, dans le caramel bien doré et remettez sur le feu quelques minutes, jusqu'à ce que le tout épaississe *(le caramel doit napper la cuillère)*. Retirez du feu et ajoutez le beurre froid coupé en parcelles. Mélangez à la spatule. Versez le caramel dans un bol, laissez-le tiédir et versez-le dans une poche à douille. Réservez au frais.
2. Préparez les sablés : mélangez du bout des doigts le beurre avec la farine, ajoutez le sucre glace et la poudre de vanille, mélangez, puis terminez en incorporant l'œuf. Mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Filmez au contact et placez au réfrigérateur pour 30 minutes.
3. Préchauffez le four à 180 °C.
4. Sortez la pâte sablée du réfrigérateur et abaissez-la sur un plan de travail fariné sur une épaisseur d'environ 5 mm. Découpez la pâte sablée à l'aide de grands emporte-pièces étoile et rond cannelé. Faites un trou avec de mini-emporte-pièces *(étoile, sapin, bonhomme…)* au centre de la moitié des biscuits.
5. Déposez les biscuits sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé, puis enfournez pour 15 minutes environ *(surveillez bien la cuisson, ils ne doivent pas noircir)*. Laissez-les refroidir sur une grille.
6. Garnissez les biscuits entiers de caramel beurre salé à l'aide de la poche à douille. Saupoudrez les biscuits troués de sucre glace, puis mettez-les sur les biscuits entiers en appuyant légèrement.

NOËL SE PRÉPARE *doucement*

Pour éviter l'embouteillage et le stress des fêtes de fin d'année, on commence (déjà) à penser à tout ce qui nous sera utile pour le jour J. Une bonne façon de gagner en sérénité. Par Gwenaëlle Conraux

LALIQUE

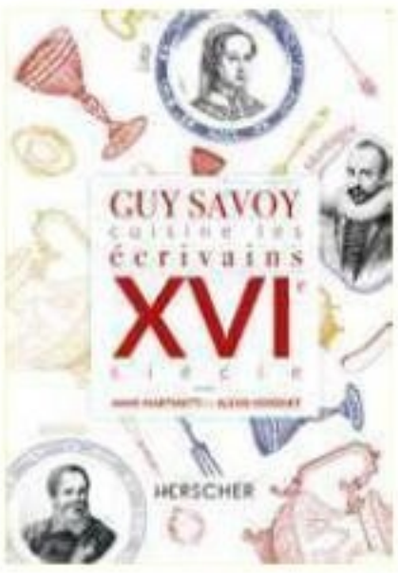
GUY-DEMARLE

LALIQUE P. 86

Direction les Vosges pour fêter les 100 ans de la manufacture de cristal.

ON ANTICIPE P. 84

On gagne du temps en utilisant des moules malins qui permettent d'épater la galerie en un tour de main.



ET AUSSI... P. 89

Notre livre coup de cœur pour se faire plaisir en cuisine.

- SHOPPING -

LES MOULES QUI SIMPLIFIENT LES PRÉPARATIONS

Voici notre sélection d'astuces pour gagner du temps dans la préparation de vos repas festifs de fin d'année. Par Gwenaëlle Conraux

COMME UN PRO

Pour réaliser le dessert emblématique des fêtes de fin d'année, ce moule en silicone a toutes les qualités : antiadhérent, souple et résistant aux températures extrêmes (de -40 °C à 260 °C). Alors, qui fait la bûche, cette année ?

Moule bûche Flexipan, 51,50 € (28,2 x 8,5 cm, 140 cl), Guy Demarle.

Petit chef

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour commencer la cuisine, on laisse ses enfants préparer les sablés de Noël grâce à des ustensiles adaptés à leurs petites mains.

Minirouleau, 3,98 €, minispatule, 2,12 € et minipinceau, 2,12 €, en bois et silicone. Tablier enfant, 5,12 € (43 x 60 cm), gant de cuisson enfant, 1,92 €, toque enfant, 5,46 € (Ø 49 cm). Emporte-pièce, 0,69 € (différents modèles). Le tout Søstrene Grene.

DÉLICAT

Les empreintes gravées dans le bois de hêtre permettent d'obtenir des sablés ou une tourte décorés de motifs de Noël simplement en abaissant la pâte.

Rouleau à pâtisserie décoré en hêtre, 5 € (32 cm), Carrefour.

ÇA ROULE

Une fois la pâte abaissée, un seul passage de rouleau et hop, 19 petits fours sont découpés ! Parfait pour réaliser des feuilletés apéritifs.

Kit avec emporte-pièce en plastique et rouleau, 25,90 €, Zôdio.

Fait maison

Très simple d'utilisation, cette terrine permet de préparer un foie gras maison de 500 g. Son couvercle concave permet de mouler la forme ronde lors de la maturation du foie gras.

Terrine Médaillon en céramique, rouge ou blanche, 49,90 € (0,6 l), Emile Henry.

COROLLES

Ces caissettes en papier sont bien pratiques pour cuire vos petits gâteaux en grande quantité. Fini la vaisselle : elles peuvent passer directement du four à la table.

Moules à muffin en papier, 4 € (lot de 150, Ø 6,5 cm, h. 3 cm), Hema.

COMME AU RESTO

Pour des présentations impeccables, aidez-vous de ces cercles de présentation qui facilitent le démoulage.

Cercles de présentation en Inox avec poussoir, 27,90 € (lot de 3, Ø 7,8 cm, existe en d'autres tailles), Mathon.

En enfance

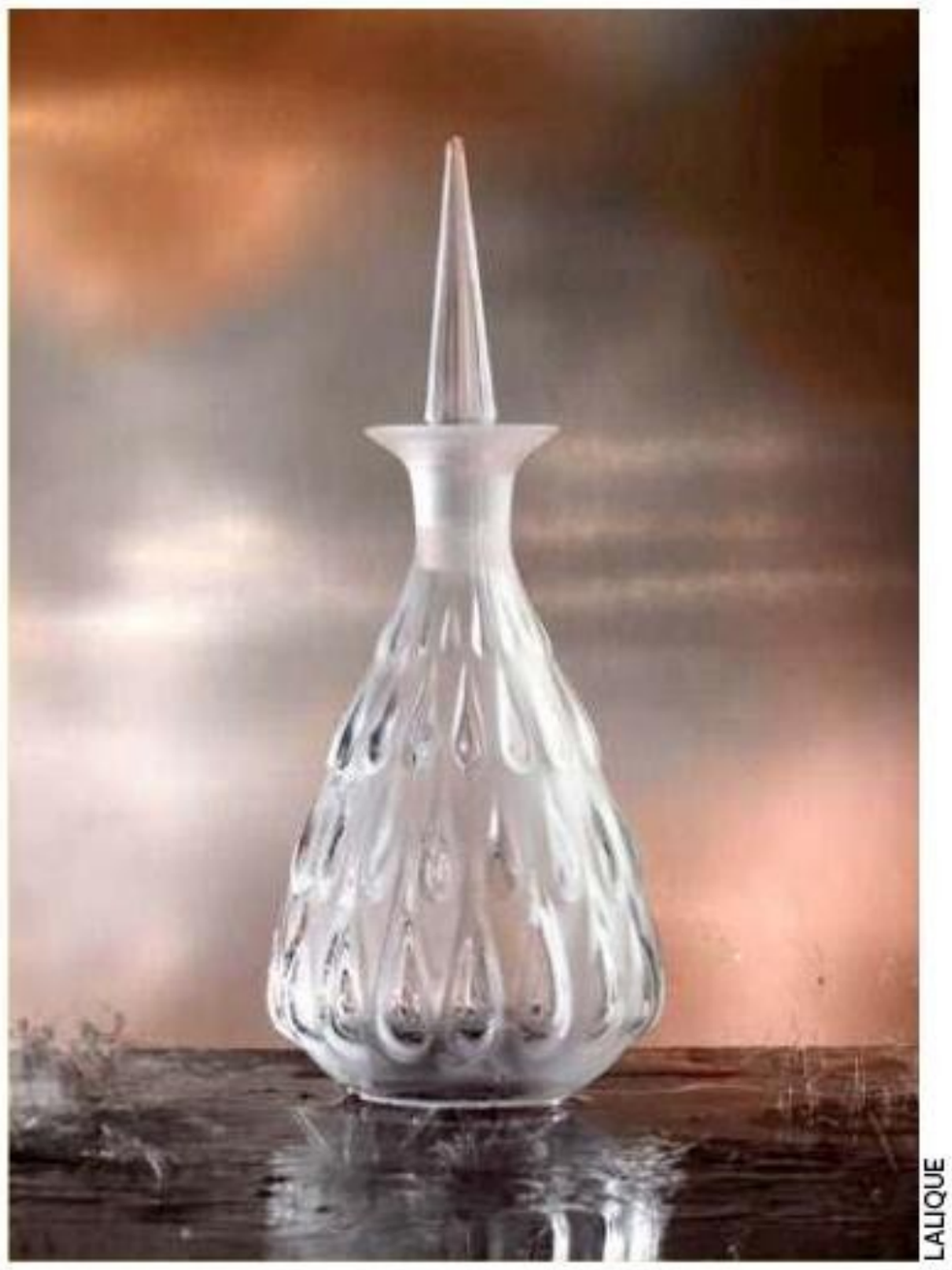
Ce moule permet de réaliser des popcakes pour présenter vos recettes sous forme de sucettes. Il convient également pour former des boulettes de viande et des petites bouchées.

Moule à popcakes, revêtement antiadhésif, 24 empreintes, 24,90 €, Pampered Chef.

LALIQUE

LA MANUFACTURE QUI A TRANSFORMÉ LE VERRE EN CRISTAL

Si René Lalique a commencé sa carrière en créant des bijoux, c'est l'utilisation du cristal par son fils Marc qui va faire la renommée de cette grande maison de luxe. Retour sur l'histoire de la manufacture Lalique, qui fête cette année son centenaire. Par Gwenaëlle Conraux



LALIQUE

L'histoire de la maison Lalique est d'abord celle d'un homme, René Lalique, son créateur. À la mort de son père, alors qu'il suit encore des cours à l'École des arts décoratifs de Paris, le jeune homme entre en apprentissage chez le fabricant-bijoutier Louis Aucoc pour acquérir les techniques de la bijouterie-joaillerie. Après deux ans d'études en Angleterre, René Lalique est dessinateur en chambre pour de grandes maisons de joaillerie, comme Cartier ou Boucheron. Puis, en 1885, il fait le grand saut et ouvre son propre atelier à Paris.

L'inventeur du bijou moderne

René Lalique brise les codes de l'époque en utilisant de nouveaux matériaux. Il aime la somptuosité et la profusion des pierres et n'hésite pas à mêler l'or et les pierres précieuses à de la nacre, mais aussi à de l'émail et du verre. Ses créations Art nouveau séduisent. Pendant une dizaine d'années, le joaillier va remporter des concours et créer des bijoux pour des artistes de renom, telle Sarah Bernhardt. Il est connu comme « l'inventeur du bijou moderne ». Il participe en 1900 à l'Exposition universelle. Cinq ans plus tard, René Lalique ouvre une nouvelle boutique place Vendôme. Il y expose des bijoux, mais aussi des objets en verre rendant hommage à l'Art déco. Ses sources d'inspiration sont les « 3 F » : femme, flore et faune. Séduit par ses créations, le parfumeur François Coty lui propose, en 1907, de réaliser des flacons. En présentant, pour la première fois, des parfums dans de superbes bouteilles à des prix abordables, les deux hommes révolutionnent l'industrie

du parfum. René Lalique va alors se concentrer sur le travail industriel.

Créations synonymes de luxe

Au lendemain de la Première Guerre mondiale, René Lalique décide d'installer sa verrerie à Wingen-sur-Moder, un petit village des Vosges du Nord. La région est connue depuis la fin du XVe siècle pour sa tradition verrière. Nous sommes en 1922 et la manufacture Lalique est née, il n'en existe pas d'autre. Les créations de René Lalique sont très demandées et évoquent le luxe. C'est lui qui décorera, par exemple, les voitures du train Côte d'Azur Pullman Express, les salons de la créatrice de mode Madeleine Vionnet ou les lustres et les colonnes lumineuses de la salle à manger 1re classe du paquebot « Normandie ».

Du travail du verre au cristal

En 1945, à la mort de René Lalique, son fils Marc lui succède. Il reconstruit et modernise l'entreprise. Passionné par le cristal, il abandonne peu à peu le verre, tout en poursuivant les créations de son père. Sous son impulsion, la marque devient connue dans le monde entier grâce au contraste entre transparence et satiné. En 1977, c'est au tour de Marie-Claude, la fille de Marc, de prendre la tête de la maison. Elle aime créer des bijoux et renoue avec la parfumerie. Si elle perpétue la passion de son grand-père René pour l'élaboration de flacons, Marie-Claude va plus loin en créant une première fragrance baptisée Lalique de Lalique. Sans enfant, Marie-Claude Lalique vend la société au groupe Pochet en 1994. Puis, en 2008, l'entreprise passe dans les mains du groupe suisse Arts et fragrance, dirigé par Silvio Denz. Malgré ces changements, la maison Lalique conserve les gestes des maîtres verriers qui sont souvent reconnus comme Meilleurs Ouvriers de France. Les objets sont travaillés à la main. Le cristal est moulé, cueilli, pressé ou soufflé, puis taillé, sablé et poli. Aujourd'hui, la manufacture, qui fête son centenaire, est connue dans le monde entier pour ses objets décoratifs, ses projets d'architecture d'intérieur, ses bijoux, ses parfums et son département d'art. Le musée créé en 2011 à côté de la manufacture rassemble plus de 650 œuvres permettant de retracer la virtuosité de cette maison française d'exception.

LALIQUE

CENT ANS PLUS TARD, LA CARAFE GOUTTES D'EAU EST MAGNIFIÉE

Pour fêter le centenaire de sa manufacture des Vosges, la maison Lalique est allée puiser dans ses archives. Elle a ainsi choisi de faire renaître la carafe Gouttes d'eau, initialement produite en verre blanc, en une sublime création en cristal satiné repoli, la technique signature de Lalique. Le travail de cinq artisans verriers est nécessaire pour aboutir à cet objet en série limitée à 100 exemplaires.

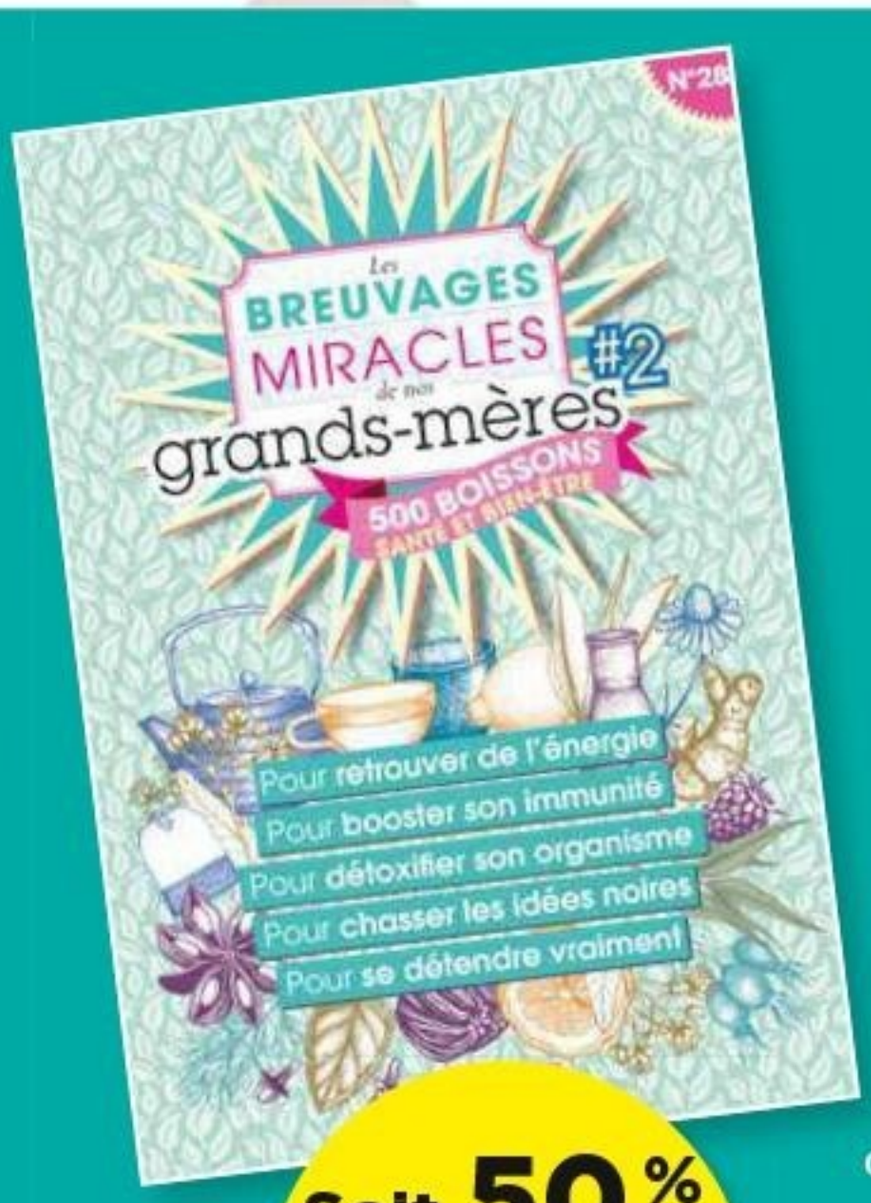
ABONNEZ-VOUS À Gourmand

(13 numéros par an)

2,99 €* par numéro

au lieu de 6,02€**

+ votre cadeau



Soit 50 % de remise par rapport au prix kiosque

VOTRE CADEAU

Les Cultissimes d'hier et d'aujourd'hui

Les breuvages miracles de nos grands-mères 500 boissons santé et bien être de tartes & quiches

Découvrez les vertus énergisantes, vitalisantes, fortifiantes, zen ou détox des plantes, épices, légumes, fruits, à transformer en boissons santé. Avec une foule de recettes faciles et efficaces pour lâcher prise, retrouver la pêche, booster ses défenses immunitaires et soigner toute sa famille au quotidien.

LES AVANTAGES DU PRÉLÈVEMENT

SIMPLE
Une fois le mandat de prélèvement renvoyé, vous n'avez plus rien à faire !

ECONOMIQUE
Ce service ne vous coûte rien et vous réglez en douceur tous les mois.

SÛR
Sans frais, sans engagement, vous pouvez résilier votre abonnement à tout moment.

© SHUTTERSTOCK

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner accompagné de votre règlement à :
Gourmand : Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9

1 - JE CHOISIS MON OFFRE D'ABONNEMENT

M101 # D1239912

☐ **OFFRE LIBERTÉ :** je règle par prélèvement **2,99 € / n°** au lieu de ~~6,02€~~, et je reçois en cadeau **les deux Best of.** (1)

Tarif garanti 6 mois, sans engagement ! Après 6 mois, je serai prélevé de 3,95€/n°.

Je complète l'IBAN à l'aide de mon Relevé d'Identité Bancaire (RIB), que je joins

IBAN :

En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez les Publications Grand Public à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions des Publications Grand Public. Créancier : Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt ICS : FR 11 ZZZ 444557

Le

Signature (obligatoire)

☐ **Offre 1 an :** 1 an – 13 n° pour **37€** au lieu de ~~72,80€~~, et je reçois en cadeau **les deux Best of.** (2)

Je règle par chèque à l'ordre de Gourmand

Vous souhaitez régler par carte bancaire ? Rendez-vous sur **www.kiosquemag.com** c'est rapide, simple et 100% sécurisé !

2 - JE RENSEIGNE MES COORDONNÉES

Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

Code postal* : Ville* :

N° Tél. :

Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs.

E-mail :

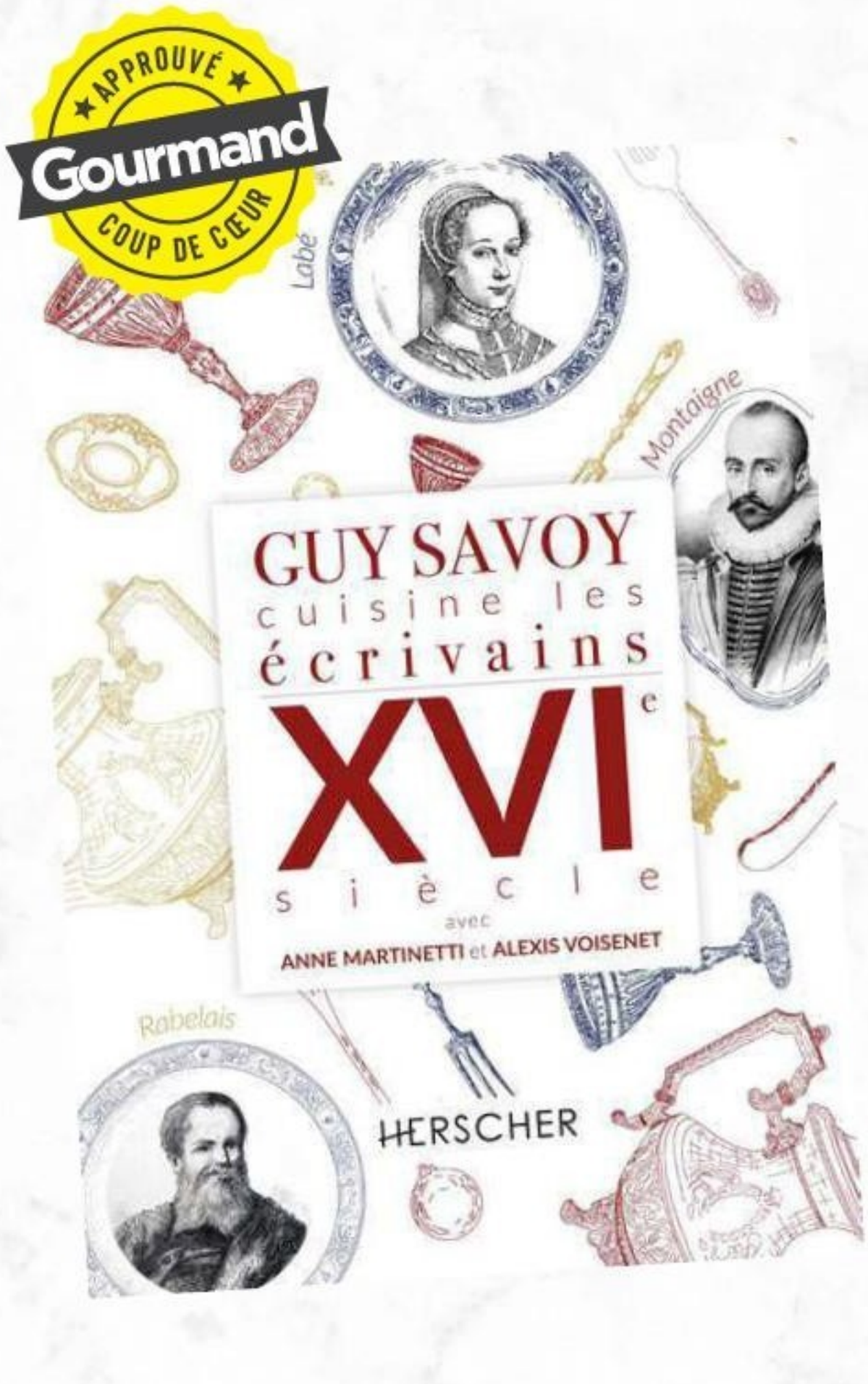
*Mentions obligatoires

**Prix kiosque, incluant les frais de port. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés résidant en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Visuels non contractuels. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Gourmand au tarif de 3,49€. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits et services. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27.04.2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données personnelles qui sont inexactes, incomplètes, équivoques, périmées ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 20,21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet, d'une décision fondée exclusivement sur traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant une signature. A Gourmand – service abonnement - 59898 Lille Cedex 9. Pour toute question, contactez notre service client via le formulaire de contact www.serviceabomag.fr

À dévorer des yeux

Plongez au cœur du XVIe siècle avec des recettes typiques de l'époque, comme une marmite de gibiers ou des poires pochées, remises au goût du jour par le chef triplement étoilé Guy Savoy. Un cadeau idéal à (s')offrir pour les fêtes de fin d'année…

Par Émilie Jamgotchian



Un chef cuisine l'histoire !

Qui n'a jamais rêvé d'assister à un somptueux banquet de la Renaissance et de se délecter de ces mets délicieux qui font saliver rien qu'à les lire ? C'est presque possible grâce à ces recettes piochées dans les classiques de la littérature du XVIe siècle et retravaillées par le chef Guy Savoy, trois étoiles au « Guide Michelin ». Littérature et cuisine se conjuguent dans ce recueil, pour notre plus grand plaisir ! Marmite de légumes à la truffe noire, pastilla de faisan aux épices d'Orient, marmite de gibiers, poires pochées ou encore tarte au sucre… En tout, une trentaine de recettes tirées des poèmes de Ronsard, des « Essais » de Montaigne et de bien d'autres œuvres contemporaines, adaptées à l'époque actuelle. Pour l'occasion, le chef s'est entouré d'Anne Martinetti – auteure de livres mêlant gastronomie et univers culturels, dont « La Sauce était presque parfaite », un livre de recettes d'après les films d'Alfred Hitchcock –, et d'Alexis Voisenet, son adjoint au restaurant Guy Savoy. On en a déjà l'eau à la bouche !

« Guy Savoy cuisine les écrivains, XVIe siècle », de Guy Savoy, Anne Martinetti et Alexis Voisenet, éd. Herscher, 28 €.

Les + : quelle belle idée de redonner vie à des recettes (presque) oubliées de la Renaissance, racontées dans les chefs-d'œuvre de Ronsard, Montaigne, Rabelais et bien d'autres encore ! On est épaté par le grand travail de recherche qui a été fourni pour concevoir ce livre historique hautement délicieux, ponctué d'anecdotes sur la cuisine de l'époque. Un chouette cadeau à offrir aux passionnés d'histoire et de cuisine, qui y trouveront leur compte.

Les - : les recettes sont présentées sur fond rouge et ne sont pas très lisibles, c'est fort dommage. En termes de mise en forme, on aurait pu faire mieux et aérer davantage le texte, notamment les longues explications sur les œuvres de chaque écrivain (néanmoins intéressantes !). On regrette que les photos ne soient pas plus appétissantes.

UNE BRIOCHE MAISON RÉUSSIE ?

Mission acceptée !

Nature, aux pralines, au chocolat, cinnamon rolls… il n'y a pas meilleur plaisir au petit déjeuner ou au goûter que de mordre dans une brioche ! Pour nous accompagner dans cette aventure gourmande et délicate, nous nous en remettons aujourd'hui aux conseils de Flavie Millet-Joannon, créatrice du blog Il était un gâteau et auteure de livres culinaires.

Par Aurélie Michel

GRAFVISION_GETTYIMAGES

Farine, œufs, lait, beurre, levure de boulanger, sucre en poudre, sel : il n'en faut pas plus pour réaliser une brioche maison. « Évidemment, il existe plein de recettes différentes, avec plus ou moins de lait, sans œufs… Moi, je préfère avec, le résultat est plus hydraté », explique Flavie.
Le beurre peut aussi être remplacé par du mascarpone, pour un résultat tout aussi gourmand mais légèrement plus acide. Côté farine, on opte pour la T45, qui garantit une grande souplesse à la pâte.
« Ou, encore mieux, de gruau ! Plus riche en protéines qu'une farine classique, elle permet d'obtenir une pâte plus élastique, résultat que l'on recherche avec le pétrissage. Quand le gluten s'active, on a une pâte qui devient très élastique, ce qui permet d'obtenir une mie filante », poursuit l'experte.

À l'heure du pétrissage

On commence par mélanger la farine, le sel, le sucre et les œufs. On ajoute ensuite le lait et la levure, à diluer au préalable dans un peu de lait tiède. « Cela permet de l'activer. Surtout, il ne faut pas dépasser 37 °C, ce qui pourrait la tuer », met en garde Flavie. Pour la même raison, on évite de la mettre au contact du sel. « On s'abstient aussi de la mêler au sucre, car, à l'inverse, cela va l'activer, et la pâte retombera trop vite ! » Enfin, on ajoute le beurre pommade (pour l'obtenir, le laisser 1 heure à température ambiante). « Sans robot, je conseille de l'ajouter peu à peu. Nos mains sont plus chaudes que le crochet d'un robot. Si l'on ajoute tout d'un coup, on obtient une pâte trop collante et trop difficile à travailler. » Au robot pétrisseur ou à la main, il faut bien respecter les temps de pétrissage. « C'est mon conseil principal, pour éviter les résultats secs, peu levés… » La pâte est prête quand elle s'étire bien. Généralement au bout d'un quart d'heure au robot.

PLUS TECHNIQUE, LA BRIOCHE FEUILLETÉE

Entre brioche et croissant, c'est certainement la plus gourmande des viennoiseries. On part de la même base – une pâte à brioche, toutefois peu beurrée – que l'on fait pousser une première fois. On y étale du beurre et on lui faire faire des tours et des temps de repos au frais, comme pour une pâte feuilletée. Puis on procède à une seconde levée. « Le travail en lui-même n'est pas très long, mais il y a beaucoup de temps de repos au réfrigérateur, donc cela prend du temps », prévient Flavie.

ZOOM SUR... LE KOUGLOF

Fourrée aux raisins et aux amandes, cette douceur emblématique d'Alsace fait partie de la grande famille des brioches. C'est la cousine du panettone italien et de la babka polonaise. On la prépare avec de la farine, du lait, de la levure de boulanger fraîche, du beurre, du sucre, du sel, des œufs, des raisins et des amandes.

Entre pousse et façonnage

La pousse se fait en deux temps. Lors de cette étape, la levure se nourrit du glucose et le transforme en CO_2 et en éthanol. Afin qu'elle double de volume une première fois, on laisse la pâte à température ambiante. « Pendant les temps de pousse, on pense à la recouvrir d'un linge légèrement humide. Cela lui évite de se dessécher. » On la réserve ensuite au frais, « au moins 2 heures, pour qu'elle soit plus facile à façonner par la suite. Cela va également lui permettre de développer ses arômes et elle aura davantage de goût. » Étape suivante : le façonnage. Il s'agit là de donner sa forme définitive à la brioche, en disposant plusieurs boules de pâte dans un moule à cake, en la tressant ou en portions individuelles… « Une fois que l'on a donné la forme que l'on voulait à la brioche, place à la deuxième levée. Elle sera moins longue : 1 heure à 1 h 30 à température ambiante, en fonction de la température de la pièce. »

Un tour au four

Ultime étape avant la cuisson, mais qui fait toute la différence : la badigeonner avec un œuf. Elle ressortira bien dorée. « Pour ma part, je bats un œuf entier avec un peu de lait ou de crème. Le jaune seul a tendance à trop vite faire foncer la croûte. » Vient (enfin) l'heure d'enfourner. « Pour une grande brioche à partager, on va partir sur 30 à 40 minutes de cuisson, dans un four à 180 °C. Pour des brioches individuelles, une cuisson courte de 10 à 15 minutes, dans un four à 190 °C. » Dernier conseil, pour ceux qui veulent faire des brioches à tête : on privilégie la chaleur statique, « sinon, la ventilation risque de faire pencher les têtes ».

Pour les plus aventureux

Au chocolat, aux raisins, aux pralines roses comme à Lyon, façon babka… « Une fois que la pâte à brioche est faite, le reste est facile. On ajoute ce que l'on veut dessus ou dedans. » Les étapes cruciales (pétrissage, pousse en deux temps…) restent les mêmes, tandis que la garniture et le façonnage varient. Pépites de chocolat ou pralines peuvent être incorporées à la fin du pétrissage, avant la première levée, « ou à la fin de la première

AFRICA STUDIO_ADOBESTOCK

LEYASW, MARGEBAILY_SHUTTERSTOCK

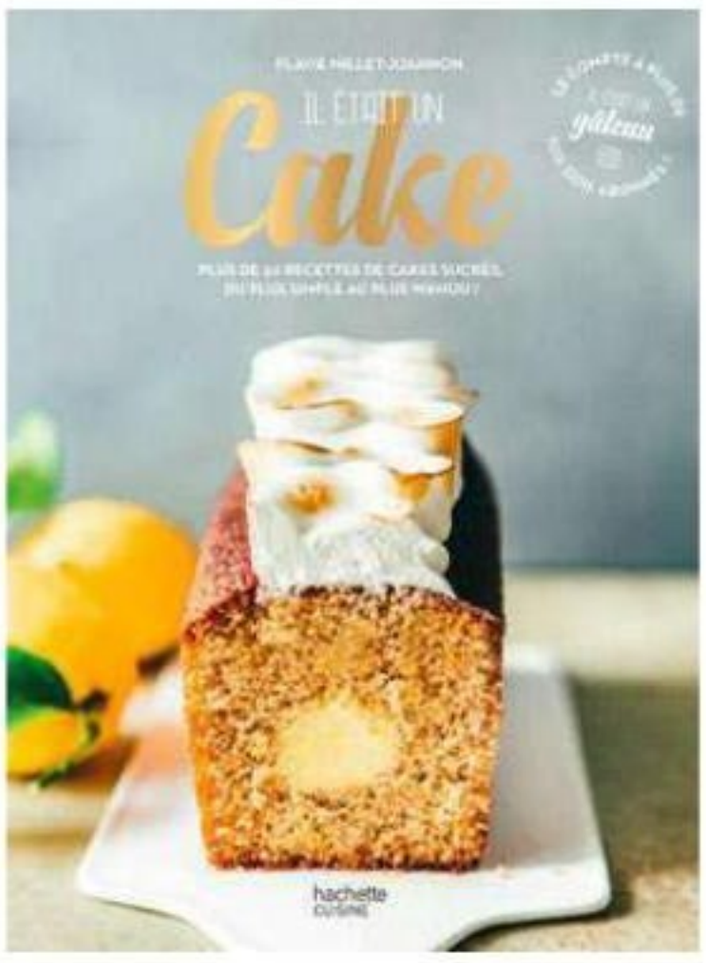
MAS D'AUGE

pousse, au moment du façonnage ». Une envie de cinnamon rolls, ces délicieux petits roulés à la cannelle d'Europe du Nord ? Là encore, rien de sorcier : une pâte à brioche classique, à étaler en rectangle. « On étale ensuite la garniture, beurre, sucre et cannelle, dessus. On roule, on taille en tronçons. Sur une plaque, on laisse pousser et on enfourne, comme une brioche classique. Même chose avec la crème pâtissière, pour une brioche suisse. » Enfin, pour fixer du sucre en grains ou autres morceaux de pistache sur une brioche des Rois, Flavie conseille de badigeonner de sirop le dessus de la brioche.

À lire

Créé en 2017, le blog de Flavie regorge, entre autres, de recettes de brioches, plus appétissantes les unes que les autres : cinnamon rolls, brioche au cookie et pépites de chocolat, babka caramel, brioche feuilletée, tropézienne vanille et praliné noisette... Le tout en pas à pas illustré.
Iletaitungateau.com

Pour changer de la brioche, on bouquine également son nouvel opus, « Il était un cake », dans lequel cette passionnée de pâtisserie dévoile « 50 recettes de cakes sucrés, du plus simple au plus wahou ! » Marbrés, cakes façon crème brûlée ou Bounty... le tout magnifiquement illustré.
« Il était un cake », de Flavie Millet-Joannon, éd. Hachette Cuisine, 14,99 €.



THIBAULT GEOFFRAY

Pour déguster son gâteau préféré en toute quiétude, le créateur du 90-Day Life Challenge et de l'application Fit Fight Forever propose « Boum ! », un nouveau livre avec 130 recettes healthy sucrées. Idéal pour les fêtes de fin d'année. Par Nicole Réal

AURORE BREYS

À LA BASE, VOUS ÊTES COACH SPORTIF. COMMENT VOUS ÊTES-VOUS INTÉRESSÉ À LA NUTRITION ?

En tant que coach sportif, je me suis très vite rendu compte que, dans la pratique du fitness, l'alimentation est un élément majeur pour la santé. Cette prise de conscience de ses répercussions instantanées sur le corps et le bien-être m'a incité à développer ma passion pour la cuisine. J'ai mis au point mon principe du « manger bien, manger mieux » et je me suis choisi comme cobaye pour le tester ! Les résultats sur mon propre physique étaient tellement extraordinaires que je n'ai pas hésité à le conseiller à quelques-uns de mes élèves. Leur transformation physique est à l'origine de mon succès sur les réseaux sociaux, qui a entraîné une énorme demande de coaching et de conseils alimentaires.

POURQUOI AVOIR CONSACRÉ UN LIVRE AU SUCRÉ ?

Après des années de pratique, je me suis aperçu que les gens demandaient ce genre de recettes car, au cours de la journée, on a souvent envie d'une petite douceur. Grâce à ce livre, on peut enfin mettre fin au craquage, qui est la principale cause empêchant de respecter

un équilibre alimentaire toute la journée et toute la semaine.

QUI VOUS A APPRIS À CUISINER ?

Comme tout le monde, j'étais obligé de cuisiner matin, midi et soir. Autodidacte, ce sont les réseaux sociaux qui m'ont aidé à progresser dans l'art de bien me nourrir.

QUEL EST LE POINT COMMUN ENTRE TOUTES VOS RECETTES ?

Elles sont toutes équilibrées. Un point important, car il permet de choisir dans mes programmes ou dans mes livres n'importe quelle recette pour l'intégrer dans sa propre alimentation. Si l'on veut juste manger sainement et équilibré, pour se faire plaisir, on peut piocher dans mes recettes sans souci.

QUELS SONT LES INGRÉDIENTS QUE L'ON NE TROUVE PLUS DANS VOS GÂTEAUX ?

Je n'aime pas mettre systématiquement de côté un ingrédient en particulier. Évidemment, si l'on décide de manger plus sainement, certains aliments sont à retirer du placard, mais il n'y a pas d'ingrédient en particulier qui fasse grossir

« J'AI MIS AU POINT MON PRINCIPE DU "MANGER BIEN, MANGER MIEUX" »

ou maigrir. Tout est question d'équilibre global d'une recette. Mais on peut toujours commencer par remplacer les ingrédients à index glycémique élevé comme la farine blanche ou le sucre blanc.

DANS VOTRE LIVRE, QUELLE RECETTE A ÉTÉ LA PLUS DIFFICILE À METTRE AU POINT ?

Le défi était de retravailler des gâteaux connus, parfois même industriels, tout en conservant leur saveur, mais avec un dosage plus équilibré.

QUEL EST VOTRE GÂTEAU PRÉFÉRÉ ?

Étant d'un naturel très gourmand, j'apprécie tous les gâteaux en général. J'ai une petite préférence pour le marbré façon napolitain, un gâteau qui figure sur la couverture du livre et que l'on peut savourer par pur plaisir et sans aucune culpabilité.

QUEL EST VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ ?

En salé, j'adore le hamburger healthy accompagné de frites de patate douce.

COMMENT BIEN ACCORDER SPORT ET ALIMENTATION ?

Lorsque l'on commence à faire des efforts sur l'alimentaire, on a aussi envie de progresser sur le plan sportif. En alliant sport et alimentation, on entre dans un cercle vertueux qui nous incite à tenter de toujours nous améliorer. Dans tous les cas, il faut surtout éviter la sédentarité et bouger systématiquement au cours de la journée. Ne pas rester statique est primordial.

AURORE BREYS

L'index des recettes

ENTRÉES

Coquilles Saint-Jacques fondantes, émulsion de champagne 23
Couronne apéritive 25
Huîtres sucrées-salées exotiques 24
Minigratin de homard 28
Œuf pané et crème de chou-fleur à la noisette 49
Pannacotta au roquefort et châtaigne 52
Petits choux festifs au crabe et à l'avocat 27
Pickles d'oignon 60
Roucoulons boisé rôti à l'ail et au vin blanc 55
Tartelette fine au confit d'oignon, à la roquette et aux légumes confits 15
Terrine de foie gras aux épices 22
Torsades au parmesan 59
Trifle au saumon fumé et à la mâche 26
Velouté à la coriandre, artichaut et fromage frais 56
Velouté de potimarron, noix de saint-jacques et huile de noisette grillée 56
Verrine de crabe à l'avocat et à la mangue 46

PLATS

Ballottine de poulet farcie, purée de céleri 29
Bœuf Wellington 32
Ceviche d'espadon et pamplemousse de Floride 60
Cheesecake au livarot et au confit d'oignon 15
Dinde traditionnelle aux marrons et pommes 31
Filet de merlu à l'unilatérale, purée de panais et fenouil rôti 8

DESSERTS

Bouchées amande chocolat 75
Bûche glacée au kiwi 58
Bûche roulée au chocolat et à la noix de coco 35
Cannes choco-cannelle 77
Champignons meringués 81
Crumble aux pommes et aux coings 52
Étoiles en chocolat au gingembre 80
Gâteau à la crème de marron et au chocolat blanc 37
Florentins 74
Lunes à la vanille 73
Mendiants de Noël 76
Pain brioché étoilé à la pâte à tartiner 34
Pain d'épices de Reims 62
Palets des dames 78
Pavlova à la mangue, chantilly à la crème de marron 36
Sablés fondants au caramel beurre salé 82
Spritz 79
Verrine kaki passion aux graines de chia 48

Filet mignon au cidre et minilégumes glacés 50
Mac and cheese au cheddar et potimarron 48
Magret de canard à la sauce au nougat 33
Parmentier de canard au foie gras 30
Pâtisson farci aux champignons et roquefort 61
Pomme de terre farcie à l'effiloché de canard et pomme verte 46
Poulet rôti aux poires et au roquefort, chou-fleur aux noix 47
Saumon en croûte de gomasio, brocoli et pommes de terre rôtis 54
Tagliatelles de galette, poire pochée au romarin, roquefort et noix 59
Torsades complètes au veau et au curry 53
Velouté de châtaigne et tartine gratinée 57

Sans gluten · Végétarien · Vegan · Sans œufs · Sans lactose

SABINE ALPHONSINE_BLEU D'AUVERGNE

PROCHAIN NUMÉRO

LE 13 DÉCEMBRE

Gourmand

est une publication du Groupe Reworld Media

ÉDITEUR
LES PUBLICATIONS GRAND PUBLIC (PGP) - SAS
8 rue Barthélémy-Danjou
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00
Actionnaire : Président Reworld Media - SA (RCS Nanterre 439 546 011)
Directeur de la publication : Gautier Normand

DIRECTION PGP
Directeur : Bertrand Clavières
Directrice des rédactions : Marie Vendittelli
Manager éditoriale : Élisa Venturini

RÉALISATION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Émilie Jamgotchian
Directeurs artistiques :
Olivier Lemesle, Thomas Durio
Gravure : Olivier Lemesle
Rédacteur-graphiste : Bastien Ribot
Secrétaires de rédaction : Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Lita Doval, Marion Pires, Charlène Torres, Michèle Vaillant, Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Quentin Huriez, Mathilde Loncle

PUBLICITÉ
Directrice exécutive régie :
Élodie Bretaudeau-Fonteilles
Directrice commerciale : Catherine Mireux
Directrice conseil : Nathalie Depret

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV
Direction commerciale : Loïc Le Gallais
Directrice de la relation client et du recouvrement : Pauline Faure
Directrice diffusion : Dorothée Rourre
Chefs de produit abonnement : Aurore Dehe

FABRICATION
Directeur des Opérations Industrielles : Bruno Matillat
Chefs de fabrication : Nadine Chatry et Hélène Bernardi
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Impression : Maury Imprimeur, 45300 Manchecourt (France)
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France
Logistique : OSL, 95220 Herblay

GROUPE REWORLD MEDIA
Président : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

RELATION ABONNÉS
Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez-nous vos questions :
Par Internet : Kiosquemag.com
ou via le formulaire de contact en ligne Serviceabomag.fr
Par téléphone : 01 46 48 48 31.
Du lundi au samedi de 8 h à 20 h.
Par courrier : Service abonnements Magazine « Gourmand », 59898 Lille Cedex 9

AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL
Origine du papier : Finlande
Taux de fibres recyclées : 0 %
Certification : PEFC
Eutrophisation : 0,005 kg/t

Date de parution : 15 novembre 2022
CPPAP : 0322 K 85643
ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement 1 an - 13 numéros : 51,87 €

Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
PEFC 10-31-1282
pefc-france.org

Audience mesurée par AUDIPRESSE

Carnet d'adresses
- Atypique : Atypique.eco
- Carrefour : Carrefour.fr
- Comtesse du Barry : Comtessedubarry.com
- Emile Henry : Emilehenry.com
- Guy Demarle : Guydemarle.com
- Hédène : Hedene.fr
- Hema : Hema.com
- Jay&Joy : Jay-joy.com
- Ladurée : Laduree.fr
- Le Drive tout nu : Ledrivetoutnu.com
- Le Roy René : Calisson.com
- Mathon : Mathon.fr
- Nespresso : Nespresso.com
- Pampered chef : Pamperedchef.com
- Picard : Picard.fr
- Pierre Hermé : Pierreherme.com
- Pointe de Penmarc'h : Pointedepenmarch.com
- Priméal : Primeal.bio
- Place du marché : Placedumarche.fr
- Révillon : Revillonchocolatier.fr
- Salvetat : Lasalvetat.fr
- Søstrene Grene : Sostrenegrene.com
- Thiriet : Thiriet.com
- Zôdio : Zodio.fr

LE TRI + FACILE
BAC DE TRI

OMNIcuiseur Vitalité®

L'Omnicuiseur Vitalité, écoresponsable...

Créé pour durer

Votre consommation d'énergie est divisée par 2

- Pour manger gourmand et healthy **faites baisser la température !**
- Préservez votre silhouette tout en vous régalant au quotidien **c'est enfin possible !**

Fabrication Française
Garantie 15 ans

www.omnicuiseur.com
Tél : 02 51 89 18 40

Le Gruyère AOP suisse doit son goût unique à la flore exceptionnelle des pâturages suisses

ROSSI Conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Septembre 2022

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND
AOP
LE GOÛT SUISSE

gruyere.com

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

AOP

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
www.mangerbouger.fr